

# 2026年 7月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

# 成人・高年者おたより

ふれあい館利用者向け→  
アンケートQRコード



町屋ふれあい館

| 日                                                                                                                         | 月                              | 火                                               | 水            | 木                                  | 金                                                      | 土                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>「ホタル観賞会」申込制</b><br>日時：7月7日(火) 午後18時～19時<br>申込：区内在住…6月22日(月)11時～<br>区外在住…7月4日(土)9時～<br>場所：2階 洋室<br>☆ふれあい館にもホタルがやってきます!! |                                |                                                 | 1<br>ころばん体操  | 2<br>カラオケ                          | 3<br>大人のヨガA                                            | 4<br>                                             |
| 5<br>メンス<br>ヨガ<br><br>1階サロン<br>卓球貸出<br>利用できます                                                                             | 6<br>カラオケ<br><br>ピラティス<br>ヨガA  | 7<br>民謡<br><br>ホタル<br>観賞会                       | 8<br>園芸クラブ   | 9<br>カラオケ<br><br>青竹体操              | 10<br>大人のヨガB<br><br>東京都<br>スマートフォン<br>相談会<br><br>金曜夜ヨガ | 11<br>ボイトレ<br>～みんなDE<br>うたおう～<br><br>町屋<br>コーラスの会 |
| 12<br>1階サロン<br>卓球貸出<br>利用できます                                                                                             | 13<br>カラオケ<br><br>ピラティス<br>ヨガB | 14<br>民謡<br>手芸カフェ<br>はじめて・たのしい<br>ウクレレ<br>町屋倶楽部 | 15<br>ころばん体操 | 16<br>夏祭り<br>準備の為、<br>カラオケは<br>お休み | 17<br>町屋<br>ふれあい<br>夏祭り                                | 18<br>町屋<br>ふれあい<br>夏祭り                           |
| 19<br>休館日<br><br>館内清掃の為、<br>終日お休みです                                                                                       | 20<br>1階サロン<br>卓球貸出<br>利用出来ます  | 21                                              | 22<br>園芸クラブ  | 23<br>カラオケ<br><br>健康<br>青竹体操       | 24<br>大人のヨガA<br><br>アクティブ<br>ヨガ                        | 25<br>ボイトレ<br>～うたおう～<br>町屋<br>コーラスの会<br>土曜<br>夜ヨガ |
| 26<br>1階サロン<br>卓球貸出<br>利用できます                                                                                             | 27<br>カラオケ<br><br>ピラティス<br>ヨガA | 28<br>手芸カフェ<br><br>はじめて・<br>たのしい<br>ウクレレ        | 29           | 30<br>カラオケ                         | 31<br>大人のヨガB                                           |                                                   |



# 成人・高年者事業 7月号



## 区内在住の方が対象の講座

| 活動名                             | 実施日                         | 時間                | 備考                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| ピラティスヨガ<br>A/B                  | ㊤7月6,27日(月)<br>㊤7月13日(月)    | 13時～14時           | ☆3カ月のクラス制の抽選申込制<br>(4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月)<br>※館掲示で申込期間を都度周知します |
| 健康青竹体操                          | 7月9日(木)<br>7月23日(木)         | 13時～14時           | ☆ピラティスA/B・青竹・大人のヨガA/B<br>上記の内、2つまで申込できます<br>※A・Bはどちらかのみ          |
| 大人のヨガ<br>A/B                    | ㊤7月3,24日(金)<br>㊤7月10,31日(金) | 13時～14時           | ヨガマット・水分・タオル等、ご準備下さい                                             |
| 成人手芸<br>カフェ                     | 7月14日(火)<br>7月28日(火)        | 10時00分～<br>12時00分 | 初心者の方も気軽に参加できます。<br>編み物や刺繍など、ご相談ください。                            |
| たのしい<br>ウクレレ<br>※経験者の方向け        | 7月14日(火)<br>7月28日(火)        | 12時～13時           | 貸出用のウクレレございます。<br>※教材費(プリント代)10円が必要です。<br>※年に数回の発表がございます。        |
| はじめての<br>ウクレレ<br>※初心者の方向け       | 7月14日(火)<br>7月28日(火)        | 13時～14時           | 貸出用のウクレレございます。<br>※教材費(プリント代)10円が必要です。<br>※年に数回の発表がございます。        |
| ボイトレ<br>～みんなDEうたおう～<br>※初心者の方向け | 7月11日(土)<br>7月25日(土)        | 13時～14時           | 発声練習や声出しの基礎が学べます。<br>楽譜は館でご用意しております。<br>※年に数回の発表がございます。          |
| 町屋コーラスの会<br>※経験者の方向け            | 7月11日(土)<br>7月25日(土)        | 14時～15時           | 二部合唱を皆さんで楽しみましょう。<br>楽譜は館でご用意しております。<br>※年に数回の発表がございます。          |

## 区内在住の方が優先の講座

| 活動名                                                   | 実施日                | 時間      | 備考                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|--------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| メンズヨガ<br>※男性限定となります。<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可           | 7月5日(日)            | 13時～14時 | ※次回開催日は8月2日(日)を予定<br>8月分は区内在住の方、7月5日(日)9時～<br>区外の方は7月30日(木)～受付します                             |
| 土曜夜ヨガ<br>※男女ともに参加可<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可             | 7月25日(土)           | 19時～20時 | ※次回開催日は8月29日(土)を予定<br>8月分は区内在住の方、7月26日(日)9時～<br>区外の方は8月26日(水)～受付します                           |
| 金曜夜ヨガ<br>※男女ともに参加可<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可             | 7月10日(金)           | 20時～21時 | ※次回開催日は8月14日(金)を予定<br>8月分は区内在住の方、7月11日(土)9時～<br>区外の方は8月11日(火)～受付します                           |
| アクティブヨガ<br>※18歳(高校生不可)～49歳まで対象<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可 | 7月24日(金)           | 20時～21時 | ※次回開催日は8月28日(金)を予定<br>8月分は区内在住の方、7月24日(金)9時～<br>区外の方は8月25日(火)～受付します                           |
| 初心者向け<br>成人陶芸教室                                       | 7月・8月は<br>お休みとなります | 10時～12時 | 初回のみ材料費(¥2,000)、タオル<br>汚れてよい服装かエプロン、ビニール袋<br>※抽選となった場合、初心者の方や区内在住の方を<br>優先とさせていただきます。ご了承ください。 |

## 区民・区外の対象がない講座

| 活動名                  | 実施日                               | 時間                       | 備考                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 民謡                   | 7月7日(火)<br>7月14日(火)               | 10時30分～<br>12時00分        | 三味線・尺八の音色に合わせ民謡合唱が楽しめます<br>※年に数回の発表がございます。                                          |
| カラオケ<br>※65歳以上の方登録制  | 月曜日・木曜日<br>※両日ともご参加可<br>※祝祭日は活動なし | 10時～11時30分<br>13時～14時30分 | 出来る限り、開始時間にお越し下さい<br>当日のご参加もできます。ご相談下さい<br>※時間が、多少前後する場合があります<br>※参加登録用紙の提出が必要となります |
| 町屋倶楽部<br>※60歳以上向け登録制 | 7月14日(火)                          | 13時30分～<br>14時30分        | 輪投げ・ダーツ・脳トレ・体操・ボッチャなど<br>日毎に内容が変わりますが、気軽に楽しめます                                      |

※上記の情報は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※お問い合わせは町屋ふれあい館 (住所) 荒川区町屋1-35-8 (電話番号) 03-3800-2011