

2026年 8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
「お食事会ボランティア募集します！」 当館では、多世代食堂「～まちふれ～みんなDEお食事会」という 行事を月1回開催しております！カレーライスの調理・配膳を メインにお手伝いして頂きます♪ご興味ある方は、職員に問合せ下さい						1
2 メンズ ヨガ 1階サロン 卓球貸出 利用できます	3 カラオケ ピラティス ヨガB	4 手芸カフェ はじめて たのしい ウクレレ	5	6 館行事の為、 カラオケは お休み 青竹体操	7 大人のヨガA 東京都 スマートフォン 相談会	8 ボイトレ ～みんなDE うたおう～ 町屋 コーラスの会
9 1階サロン 卓球貸出 利用できます	10 カラオケ	11 山の日 1階サロン 卓球貸出 利用できます	12 園芸クラブ	13 カラオケ	14 大人のヨガB 金曜 夜ヨガ	15
16 1階サロン 卓球貸出 利用できます	17 カラオケ	18 手芸カフェ	19	20 カラオケ	21 大人のヨガA	22 ボイトレ ～みんなDE うたおう～ 町屋 コーラスの会
23 1階サロン 卓球貸出 利用できます	24 カラオケ	25	26	27 カラオケ	28 大人のヨガB	29 町屋 コーラス の会
30 1階サロン 卓球貸出 利用できます	31 カラオケ ピラティス ヨガA	はじめて たのしい ウクレレ	園芸クラブ	健康 青竹体操	アクティブ ヨガ	土曜 夜ヨガ



成人・高年者事業 8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 A/B	㊤8月31日(月) ㊤8月3日(月)	13時～14時	☆3カ月のクラス制の抽選申込制 (4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月) ※館掲示で申込期間を都度周知します
健康青竹体操	8月6日(木) 8月27日(木)	13時～14時	☆ピラティスA/B・青竹・大人のヨガA/B 上記の内、2つまで申込できます ※A・Bはどちらかのみ
大人のヨガ A/B	㊤8月7,21日(金) ㊤8月14,28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 カフェ	8月4日(火) 8月18日(火)	10時00分～ 12時00分	初心者の方も気軽に参加できます。 編み物や刺繍など、ご相談ください。
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	8月4日(火) 8月25日(火)	12時～13時	貸出用のウクレレございます。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※年に数回の発表がございます。
はじめての ウクレレ ※初心者の方へ	8月4日(火) 8月25日(火)	13時～14時	貸出用のウクレレございます。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※年に数回の発表がございます。
ボイトレ ～みんなDEうたおう～ ※初心者の方へ	8月8日(土) 8月22日(土)	13時～14時	発声練習や声出しの基礎が学べます。 楽譜は館で用意しております。 ※年に数回の発表がございます。
町屋コーラスの会 ※経験者の方向け	8月8日(土) 8月22日(土) 8月29日(土)	14時～ 15時30分 ※8月のみ時間変更	二部合唱を皆さんで楽しみましょう。 楽譜は館で用意しております。 ※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 ※男性限定となります。 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	8月2日(日)	13時～14時	※次回開催日は9月13日(日)を予定 9月分は区内在住の方、8月2日(日)9時～ 区外の方は9月10日(木)～受付します
土曜夜ヨガ ※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	8月29日(土)	19時～20時	※次回開催日は9月26日(土)を予定 9月分は区内在住の方、8月30日(日)9時～ 区外の方は9月23日(水)～受付します
金曜夜ヨガ ※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	8月14日(金)	20時～21時	※次回開催日は9月11日(金)を予定 9月分は区内在住の方、8月15日(土)9時～ 区外の方は9月8日(火)～受付します
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～49歳まで対象 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	8月28日(金)	20時～21時	※次回開催日は9月25日(金)を予定 9月分は区内在住の方、8月28日(金)9時～ 区外の方は9月22日(火)～受付します
初心者向け 成人陶芸教室	8月は お休みとなります ※9月開催予定	10時～12時	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装がエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方や区内在住の方を 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	※8月はお休み 9月1日 9月15日	10時30分～ 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 ※年に数回の発表がございます。
カラオケ ※65歳以上の方 登録制	月曜日・木曜日 ※両日ともご参加可 ※祝祭日は活動なし	10時～11時30分 13時～14時30分	出来る限り、開始時間にお越し下さい 当日のご参加もできます。ご相談下さい ※時間が、多少前後する場合があります ※参加登録用紙の提出が必要となります
町屋倶楽部 ※60歳以上向け 登録制	※8月はお休み 9月1日 9月15日	13時30分～ 14時30分	輪投げ・ダーツ・脳トレ・体操・ボッチャなど 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