

2025年7月号 成人用

盆踊り練習会

夏の盆踊り大会にむけて、西尾久ふれあい館で練習をしませんか。
どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。

日時 7月11日(金) 午後6:30~8:30

※途中からの参加、途中退出も構いません。
※未就学児には保護者の付き添いが必要です。
※小学生は保護者の付き添いまたは送迎が必要です。



♪音楽のひろば♪

日時 7月24日(木) 午後3:15~4:15

場所 1階和室 対象 成人 30名

内容 歌、リズム打ち、イントロクイズ等

みなさんのリクエストをもとに歌集を作成しています。
また、リクエスト曲も募集中です。



西尾久 DE クイズ PART55

★問題用紙配布 7月14日(月)
★解答用紙受付 7月22日(火)
★正解発表 7月24日(木)



○スマイルサタデー○

7月5日・19日・26日
午後1:30~3:00

場所 3階多目的室

内容 コーラス 対象 成人



★シノブ先生の健康ヨガ(7月)★

日時 7月3日(木)・15日(火)・24日(木)
午前10:30~11:30

場所 1階和室or2階洋室 定員 各日12名

対象 65歳以上の方

申し込み 6月11日(水)~6月25日(水)

結果発表 6月26日(木)



★シノブ先生の健康ヨガ(8月)★

日時 8月8日(金)・21日(木)・28日(木)
午前10:30~11:30

場所 1階和室or2階洋室 定員 各日12名

対象 65歳以上の方

申し込み 7月16日(水)~7月30日(水)

結果発表 7月31日(木)

申し込み配布 7月10日(木)から



☆大人のスポーツタイム☆

成人の方ならどなたでもスポーツを楽しめる時間です。

事前の申し込みはありません。

時間内であればご自由に
利用いただけます。

譲り合ってお楽しみください。



日時 7月21日(月・祝)
午前10:00~12:00

内容 卓球、バドミントンなど

対象 成人

※お子様をお連れの場合には周囲に十分ご注意ください

☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

7月25日(金) ごご3:30~5:00



☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…

7月4日(金) ごご3:30~5:00



7月の予定

西尾久ふれあい館
03(3810)6219

日	月	火	水	木	金	土
		1 ソシ・踊り・ カフェ	2 ころ	3 レク 健康ヨガ	4 カラオケ 午後のカラオケ	5 スポーツ 吹矢大会 スマサタ 土曜合唱
		6 おやすみ (1階のみ開放)	7 ころ・合唱 吟頌会	8 ソシ・踊り・ フラ	9 ころ	10 詩吟・レク レクダンス 交流会
13 おやすみ (1階のみ開放)	14 ころ・合唱 吟頌会	15 フラ 健康ヨガ	16 ころ	17 詩吟	18 カラオケ	19 スマサタ スポーツ吹矢 土曜合唱
20 おやすみ (1階のみ開放)	21 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム	22 踊り・フラ・ カフェ	23	24 レク 健康ヨガ 音楽のひろば	25 カラオケ 囲碁将棋	26 スマサタ
27 おやすみ (1階のみ開放)	28 合唱 吟頌会	29 踊り	30	31		

- ・レクダンス 毎週木曜 午後1:30～
- ・踊り 毎週火曜 午後1:00～
- ・合唱 毎週月曜 午前10:00～
- ・ソーシャルダンス 毎週火曜 午後1:30～
(荒川老人福祉センター共催)
- ・カラオケ 毎週金曜 午前10:00～
- ・ころぼん体操 毎週月・水曜 午前10:00～
(健康推進課主催)
- ・ぼん座位体操 第1,3水曜 午前10:30～
(障害者福祉課主催)
- ・吟頌会 第1, 2, 3月曜 午後1:00～
- ・午後のカラオケ 金曜(月1回) 午後3:30～
- ・ふれあいカフェ 第1・第4火曜 午前10:00～
- ・フラダンス 第2,3,4火曜 午後7:00～
- ・囲碁・将棋 金曜日(月1回) 午後3:30～
- ・詩吟 第2, 3木曜 午前10:00～
- ・スマイルサタデー 土曜(基本月2回) 午後1:30～
- ・土曜合唱 第1・3土曜 午後3:15～
- ・スポーツ吹矢 土曜(月1回) 午前9:30～

ふれあい館に関するアンケートは
こちらからご記入いただけます

⇒⇒⇒

