

2026年1月号 成人用



☆じいじばあばとあそぼう☆

普段、西尾久ふれあい館に遊びに来てくれている幼児さんとけん玉・こま・福笑いなどのお正月遊びを楽しみましょう！

日時 1月9日(金) 10:30~11:30

場所 西尾久ふれあい館 3階 多目的室

※詳しくは申し込み用紙でご確認ください。



♪♪音楽のひろば♪♪

日時 1月29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。

○スマイルサタデーからのお知らせ○

1月のテーマは『声を出そう』です。
朗読を行ないます。ぜひ、ご参加ください。

対象 成人

日時 1月17日(土)・31日(土)
13:30~14:45



★シノフ先生の健康ヨガ★

日時 1月9日(金)・20日(火)・29日(木)
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 **参加費** 無料

※申し込み期間：1月8日(月)～1月23日(火)

※詳しくは申し込み用紙をご覧ください



西尾久 DE クイズ PART61

★問題用紙配布 1月13日(火)
★解答用紙受付 1月19日(月)
★正解発表 1月21日(水)



☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…



1月16日(金) 15:30~17:00

☆むかしあそび&コマ回し大会☆

ベーゴマ、メンコ、お手玉などの昔ながらの遊びを小学生と一緒に行ないませんか。参加をお待ちしています。

日時 1月19日(月) 16:00~17:00

対象 小学生・高齢者

場所 西尾久ふれあい館 3階 多目的室



フリーマーケット

西尾久ふれあい館では今年度もフリーマーケットを開催いたします。詳しくは1月7日(水)配布の申込用紙か1月21日(水)発行のあらかわ区報でご確認ください。

日時 2月8日(日) 13:00~15:00

申込 1月21日(水)~



☆日本舞踊☆

日時 1月10日(土) 10:00~11:00

対象 成人・高齢者

1月より月1回土曜日に日本舞踊講座を実施いたします。初めての方も安心してご参加いただける初心者向けの講座です。

詳しくは申込用紙をご覧ください。



☆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 1月12日(月・祝)
13:00~15:00

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

☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…



1月22日(木) 15:30~17:00

1月の予定



西尾久ふれあい館
03(3810)6219

日	月	火	水	木	金	土
★今月の休館のお知らせ★					1 休館	2 休館
12月29日(月) ～1月3日(土)・11日(日)は 休館いたします。						3 休館
4 おやすみ (1階のみ開放)	5 合唱・ころ	6 ソシ・踊り カフェ お正月遊び	7 ころ ばん座位	8 レク	9 カラオケ 健康ヨガ じいじばあばと あそぼう	10 日本舞踊
11 休館	12 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム	13 ソシ・踊り フラ	14 ころ	15 レク・詩吟	16 カラオケ 囲碁将棋	17 スマサタ 土曜合唱
18 おやすみ (1階のみ開放)	19 合唱・ころ 吟頌会 むかしあそび	20 ソシ・踊り フラ 健康ヨガ	21 ころ ばん座位	22 レク 午後のカラオケ	23 カラオケ	24 スポーツ吹矢
25 おやすみ (1階のみ開放)	26 合唱・ころ 吟頌会	27 ソシ・踊り フラ・カフェ	28 ころ	29 レク・詩吟 健康ヨガ 音楽のひろば	30 カラオケ	31 スマサタ 土曜合唱

- ・レクダンス 毎週木曜 午後1：30～
- ・踊り 每週火曜 午後1：00～
- ・合唱 每週月曜 午前10：00～
- ・ソシアルダンス 毎週火曜
(荒川老人福祉センター共催) 午後1：30～
- ・カラオケ 每週金曜 午前10：00～
- ・ころばん体操 每週月・水曜 午前10：00～
(健康推進課主催)
- ・ばん座位体操 第1,3水曜 午前10：30～
(障害者福祉課主催)
- ・吟頌会 月曜(月3回程度) 午後1：00～

- ・午後のカラオケ
 - ・ふれあいカフェ
 - ・フラダンス
 - ・囲碁・将棋
 - ・詩吟
 - ・スマイルサタデー
 - ・土曜合唱
 - ・スポーツ吹矢
- 金曜(月1回) 午後3：30～
※今月は木曜となります。
第1・第4火曜 午前10：00～
第2,3,4火曜 午後7：00～
金曜日(月1回) 午後3：30～
第2,3木曜 午前10：00～
※今月は第3,5木曜となります。
土曜(基本月2回) 午後1：30～
第1・3土曜 午後3：15～
※今月は第3,5土曜となります。
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

⇒⇒

