



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



★シノブ先生の健康ヨガ★

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：12月8日(月)~12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ル
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★ 12月29日(月) ～1月3日(土)・11日(日)は 休館いたします。				1 休館	2 休館	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 おかしあそび	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～ | ・午後のカラオケ 金曜(月1回) 午後3:30～
※今月は木曜となります。 |
| ・踊り 毎週火曜 午後1:00～ | ・ふれあいカフェ 第1・第4火曜 午前10:00～ |
| ・合唱 毎週月曜 午前10:00～ | ・フラダンス 第2,3,4火曜 午後7:00～ |
| ・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) | ・囲碁・将棋 金曜日(月1回) 午後3:30～ |
| ・カラオケ 毎週金曜 午前10:00～ | ・詩吟 第2,3木曜 午前10:00～
※今月は第3,5木曜となります。 |
| ・ころばん体操 毎週月・水曜 午前10:00～
(健康推進課主催) | ・スマイルサタデー 土曜(基本月2回) 午後1:30～ |
| ・ばん座位体操 第1,3水曜 午前10:30～
(障害者福祉課主催) | ・土曜合唱 第1・3土曜 午後3:15～
※今月は第3,5土曜となります。 |
| ・吟頌会 月曜(月3回程度) 午後1:00～ | ・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

⇒⇒⇒

