

2025年 4月 石浜ふれあい館

荒川区南千住3-28-2 ☎03-3805-5301

運営(指定管理)・(株)日本デイケアセンター

大人用

リニューアル! マンガ道場ビギナーズ 4月1日(火)申し込み開始 定員15名 毎週金曜日14:00~16:00 対象:小学生以上 持ち物 筆記用具 初心者大歓迎。興味のある方はぜひご参加ください。 初回は4月18日(金)14:00~	☆荒川ふれあい寄席☆ 今年度も、5月に開催予定!! 詳細は区報にてご確認ください。 ㊦成人トレーニング※1㊦ 4月8日(火)10:30~ 定員:10名 ※事前申込制。4月1日(火)9時から申込開始 ※なお、申込人数が少ない場合は、開催を見送る場合があります。その際は前日までにお電話にてご連絡致します。 ※11月からは、お子様連れでの参加ができるようになりました。(多目的室に遊ぶスペースを設置します)
スロートレーニング 有酸素運動とストレッチを行います。踏み台を使った運動は骨粗しょう症の予防や転ばない身体を作ります! 難しいステップ等はありませんので、体力に自信がない方 踏み台を使った運動をしたことがない方もぜひ一度Try!	予告 カラオケ大会 5月3日(土)10:00~ 令和7年度最初のカラオケ大会を行います! 「あの曲が歌いたい」「この曲を歌いたい」と思っている方 初めての方も大歓迎! 興味のある方はぜひご参加ください。 申込み開始4月15日(火)13:00~来館及び電話にて受付 定員20名:先着順(定員になり次第受付終了)
輪投げ大会 4月23日(水)13:30~ 多目的室 4月2日(水)9時から申込開始(1階事務所にて受付) 令和7年度最初の輪投げ大会! 日頃から投げている方も、初めての方も大歓迎! みなさん集まって楽しく輪投げをやってみませんか?	

石浜ふれあい館事業

高齢者事業○	実施曜日	時間	成人事業△	実施曜日	時間
おりがみワールド	月曜日	13:30~15:00	音楽の集い	隔週月曜日(変更の場合有り)	14:30~16:00
輪投げ	月曜日・水曜日	13:30~14:30	成人ダンス※1	火曜日	14:30~15:30
ちょこっと工作タイム	隔週火曜日	10:00~11:00	ダンスdeエアロ	隔週木曜日(変更の場合有り)	10:30~11:30
カラオケ	火曜日	13:30~15:00	成人トレーニング※1	月1回(事前申込制)	10:30~11:15
スロートレーニング	金曜日	13:00~13:50	エッセイ教室	木曜日	13:00~15:00
フラ倶楽部	第2~4金曜日	13:30~15:00	アンチエイジング講座	隔週木曜日	10:00~11:30
頭ぐるぐる脳活タイム	金曜日	13:00~13:30	※1 活動量が多いため、成人(18歳~45歳)の方のみ参加できます。		
石浜サロン	毎月第2金曜日	13:30~15:00	全世代事業☆	実施曜日	時間
詩吟	第2・3土曜日	13:30~15:00	あらみん体操	①月曜日・火曜日 ②水曜日	①13:20~ ②9:50~
仲良し麻雀	①月曜日 ②水曜日	①16:30~18:30 ②10:00~12:30	マンガ道場ビギナーズ	金曜日	14:00~16:00
※ころばん体操※	月曜日	10:00~11:30	わいわいピンポン※2	土曜日	10:00~14:00
※各事業に関することはお問合せください					
※2 12:00~13:00は消毒。卓球台Aは10:00~11:30までクラブ利用となります。					

2025年	ふれあい館よりお知らせ	
	・感染症等によって事業中止となることもあります。 ・館内での飲食は時間や場所に制限がございます。 ※各事業の実施の有無や不明な点は事務所までお問合せ下さい。	
4月		
忘れ物にご注意ください。	ころばん体操について	✂ちよこっと工作タイム✂
貴重品(鍵・財布等)はお預かりしますが、 その他の物は1週間お預かりのち破棄 させていただきますのでご了承下さい。	ころばん体操は、荒川区・健康推進課の主催事業です。 お問い合わせは、荒川区健康推進課ころばん体操担当まで お願い致します。 TEL:03-3802-3111 内線432	1回目は「刺繍系のタッセル」 2回目は「5月のカレンダー作り」 4/8(火)・4/22(火) 10:00～11:00位

日	月	火	水	木	金	土
		1 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	2 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	3 △アンチエイジング講座 10:00～12:00 事前申込 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	4 ○脳活タイム 13:00～13:30	5 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
6	7 ※ころばん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △音楽の集い 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	8 ○ちよこっと工作タイム 10:00～11:00 (刺繍系のタッセル) △成人トレーニング※1 10:30～11:15 【事前申込】 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	9 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	10 △エッセイ教室 13:00～15:00	11 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○石浜サロン 13:30～15:00	12 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
13	14 ※ころばん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	15 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	16 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	17 △アンチエイジング講座 10:00～12:00 事前申込 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	18 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	19 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
20	21 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △音楽の集い 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	22 ○ちよこっと工作タイム 10:00～11:00 (5月のカレンダー作り) ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	23 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 輪投げ大会 13:30～ 事前申込	24 △エッセイ教室 13:00～15:00	25 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	26 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
27	28 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	29 昭和の日	30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	SNS始めました♪ SNSアプリ「ピアッツァ」にて石浜ふれあい館 公式SNSを始めました！ 石浜ふれあい館の館報をはじめ、イベントの お知らせなどものせています！ アプリをダウンロードしてフォローお願いします。		
	 ふれあい館に関する アンケートQRコード	○高齢者事業 65歳以上 △成人事業 18歳以上 ☆全世代事業				
				ダウンロードは こちら→→→		
				 		