

2025年 9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

|  |   |
|--|---|
| <b>🎤カラオケ大会🎤</b>  | <b>🌸フラワーアレンジメント🌸</b>  |
| 9月23日(火・祝)13時から多目的室<br>8月12日(火)9時より来館・電話にて申込開始<br>定員になり次第締切にさせていただきます<br>なのでお早めに申してください。なお9月9日(火)の<br>カラオケ事業内にて順番決めを行います。                            | 9月24日(水)<br>①13:30～ ②14:30～各回先着12名<br>9月1日(月)9:00～電話にて受付<br>参加費:1000円(当日集金となります)<br>講師:野田 誠 先生                      |
| <b>🎧成人トレーニング🎧</b>  | <b>スロートレーニング</b>  |
| 9月16日(火)10:30～ 定員:10名<br>※事前申込制。9月 1日(月)9時から申込開始   | 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<br>ます!イスも用意しているので無理なくご自身のペースで<br>行なえます!体力に自信がない方もぜひご参加ください!<br>9月12日(金)、9月26日(金) 13時～ |
| <b>ハーブの苔玉作り</b>  | <b>南千住なかよしまつり</b> (地域イベント)  |
| 9月25日(木) 10:30～11:30 定員15名<br>作って楽しい♪食べて美味しい♪<br>飾って素敵♡育ててわくわく♡<br>8月28日(木)9時から来館・電話にて申込開始<br>申込時、いくつかの種類からハーブをお選びください<br>※ハーブの種類は館内掲示またはSNSにて確認ください | 小学生サークルの浜っ子ダンスウィッシュと<br>バスケットボールパフォーマンスが出演します   |
|  | <b>休館日のお知らせ</b>   |
|  | 10月13日(月・祝)は館内点検の為、お休みです  |

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       | ①火曜日<br>②水曜日 | 13:30～15:00<br>10:00～11:30   | 👟成人トレーニング   | 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  | 第1・3木曜日          | 10:00～12:00       |
| 頭ぐるぐる脳活タイム | ①火曜日<br>②金曜日 | 13:00～13:20<br>13:00～13:30   | ※1 活動量が多いため、成人(18歳～45歳)の方が参加できます。<br>(対象年齢につきましては担当とご相談ください。) |                  |                   |
| 石浜サロン      | 毎月第2金曜日      | 13:30～15:00                  | <b>全世代事業☆</b>   | <b>実施曜日</b>      | <b>時間</b>         |
| 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<br>②水曜日 | ①13:20～<br>②9:50～ |
| 仲良し麻雀      | ①月曜日<br>②水曜日 | ①16:30～18:30<br>②10:00～12:30 | マンガ道場ビギナーズ  | 金曜日              | 14:00～17:00       |
| ※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       |

※「ころばん体操」は健康推進課主催の事業です。

※その他各事業でご不明な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。

「👟」マークの事業は室内履きが必要です。

2025年

9月

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。  
・忘れ物にご注意ください。貴重品(鍵・財布等)はお預かりしますが、  
その他の物は1週間お預かりの後、破棄させていただきますのでご了承ください。



ふれあい館に関する  
アンケートQRコード

※ころばん体操について

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

※ちよこっと工作タイム※

1回目は「手縫いのコースター」  
2回目は「10月のカレンダー作り」  
9/9(火)・9/30(火)  
10:00～11:00位

| 日  | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|---|--|---|--|--|--|
|    | 1<br>※ころばん体操<br>10:00～11:30<br>○おりがみワールド<br>13:30～15:00<br>○輪投げ<br>13:30～14:30<br>△音楽の集い<br>14:30～16:00<br>○仲良し麻雀<br>16:30～18:30  | 2<br>○脳活タイム<br>13:00～13:20<br>○カラオケ<br>13:30～15:00<br>△成人ダンス※1<br>14:30～15:30  | 3<br>○カラオケ<br>10:00～11:30<br>○仲良し麻雀<br>10:00～12:30<br>○輪投げ<br>13:30～14:30   | 4<br>△アンチエイジング講座<br>10:00～12:00<br>【事前申込】<br>△ダンスdeエアロ<br>10:30～11:30<br>△エッセイ教室<br>13:00～15:00  | 5<br>○脳活タイム<br>13:00～13:30<br>☆マンガ道場ビギナーズ<br>14:00～17:00   | 6<br>☆わいわいピンポン※2<br>10:00～14:00                        |
| 7  | 8<br>※ころばん体操<br>10:00～11:30<br>○おりがみワールド<br>13:30～15:00<br>○輪投げ<br>13:30～14:30<br>○仲良し麻雀<br>16:30～18:30                           | 9<br>○ちよこっと工作タイム<br>10:00～11:00<br>○脳活タイム<br>13:00～13:20<br>○カラオケ<br>13:30～15:00<br>△成人ダンス※1<br>14:30～15:30          | 10<br>○カラオケ<br>10:00～11:30<br>○仲良し麻雀<br>10:00～12:30<br>○輪投げ<br>13:30～14:30  | 11<br>△エッセイ教室<br>13:00～15:00   | 12<br>○脳活タイム<br>13:00～13:30<br>○スロートレーニング<br>13:00～13:50<br>○石浜サロン<br>13:30～15:00<br>○フラ倶楽部<br>13:30～15:00<br>☆マンガ道場ビギナーズ<br>14:00～17:00 | 13<br>☆わいわいピンポン※2<br>10:00～14:00<br>○詩吟<br>13:30～15:00 |
| 14 | 15<br>敬老の日  | 16<br>△成人トレーニング<br>10:30～11:15<br>【事前申込】<br>○脳活タイム<br>13:00～13:20<br>○カラオケ<br>13:30～15:00<br>△成人ダンス※1<br>14:30～15:30 | 17<br>○カラオケ<br>10:00～11:30<br>○仲良し麻雀<br>10:00～12:30<br>○輪投げ<br>13:30～14:30  | 18<br>△アンチエイジング講座<br>10:00～12:00<br>【事前申込】<br>△ダンスdeエアロ<br>10:30～11:30<br>△エッセイ教室<br>13:00～15:00   | 19<br>○脳活タイム<br>13:00～13:30<br>○フラ倶楽部<br>13:30～15:00<br>☆マンガ道場ビギナーズ<br>14:00～17:00   | 20<br>☆わいわいピンポン※2<br>10:00～14:00<br>○詩吟<br>13:30～15:00 |
| 21 | 22<br>※ころばん体操<br>10:00～11:30<br>○おりがみワールド<br>13:30～15:00<br>○輪投げ<br>13:30～14:30<br>○仲良し麻雀<br>16:30～18:30                          | 23<br>秋分の日<br>カラオケ大会<br>13:00～<br>【事前申込】   | 24<br>○カラオケ<br>10:00～11:30<br>○仲良し麻雀<br>10:00～12:30<br>○輪投げ<br>13:30～14:30<br>△フラワーアレンジメント<br>①13:30～ ②14:30～<br>【事前申込】 | 25<br>△ハーブの苔玉作り<br>10:00～12:00<br>【事前申込】<br>△エッセイ教室<br>13:00～15:00   | 26<br>○脳活タイム<br>13:00～13:30<br>○スロートレーニング<br>13:00～13:50<br>○フラ倶楽部<br>13:30～15:00<br>☆マンガ道場ビギナーズ<br>14:00～17:00                          | 27<br>幼児イベントのため<br>わいわいピンポン<br>はお休みです                  |
| 28 | 29<br>※ころばん体操<br>10:00～11:30<br>○おりがみワールド<br>13:30～15:00<br>○輪投げ<br>13:30～14:30<br>△音楽の集い<br>14:30～16:00<br>○仲良し麻雀<br>16:30～18:30 | 30<br>○ちよこっと工作タイム<br>10:00～11:00<br>○脳活タイム<br>13:00～13:20<br>○カラオケ<br>13:30～15:00<br>△成人ダンス※1<br>14:30～15:30         | ○高齢者事業<br>65歳以上<br>△成人事業<br>18歳以上<br>☆全世代事業   | マイボトル給水サーバーが設置されました。<br>ご自由にお使いください。<br>※給水のみのご来館も大歓迎ですので、お近くに<br>いらした際にはぜひご利用ください。<br> |  |  |