

2025年 11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

新事業!! ダムダムルーム

毎週金曜日 10時～ 和室

11月より「ダムダムルーム」を新しく始めます！
座ったまま出来る脳トレ運動や簡単なゲームを
やります♪終わった後はお茶をしながらおしゃべり
タイム!!第1回目は11/7(金)です。♪

㊟成人トレーニング㊟

11月11日(火)10:30～ 定員:10名

※事前申込制。11月4日(火)9時から申込開始

※なお、申込人数が少ない場合は、開催を見送る場合も
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。

※お子様連れでも参加ができます。
(多目的室に遊ぶスペースを設置します)

フラワーアレンジメント

次回は12月3日(水)実施予定
11月4日(火)から電話にて受付開始

カラオケ大会

11月24日(月・祝)13:00～ 多目的室

10月14日(火)13時から申込開始

多目的室でおもいきり歌いましょう♪

本家! スロートレーニング

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!イスも用意しているので無理なくご自身のペースで
行なえます!体力に自信がない方もぜひご参加ください!

11月14日(金)、11月28日(金) 13時～

ハンドメイド ペーパークラフト

今回のハンドメイドはペーパークラフトで「マルチスタンド」を
作ります。全4回の日程で一つの作品を作り上げます。
事前申込制 ①10:00～ ②13:00～ 各回6名定員(先着順)

電話もしくは来館にて受付

実施日: 5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
10月22(水)9時から申込開始

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 ②水曜日	13:30～15:00 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 ②金曜日	13:00～13:20 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。 (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	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	①16:00～18:30 ②10:00～12:30	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	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局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。	
11月	※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	
 ふれあい館に関するアンケートQRコード	※ちょっと工作タイム※ 1回目は「毛糸のミニツリー」 2回目は「12月のカレンダー作り」 11/ 11(火)・11/ 25(火) 10:00～11:00位	

日	月	火	水	木	金	土
○高齢者事業 65歳以上 △成人事業 18歳以上 ☆全世代事業						1 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
2	3 文化の日	4 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	5 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～ ②13:00～ 【事前申込】	6 △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	7 ○ダムダムルーム 10:00～ ○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	8 ○詩吟 13:30～15:00 幼児イベントのため わいわいピンポン はお休みです
9	10 ※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 16:00～18:30	11 ○ちょっと工作タイム 10:00～11:00 △成人トレーニング 10:30～11:15 【事前申込】 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	12 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～ ②13:00～ 【事前申込】	13 △エッセイ教室 13:00～15:00	14 ○ダムダムルーム 10:00～ ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ○石浜サロン 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	15 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
16	17 ※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 16:00～18:30	18 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	19 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～ ②13:00～ 【事前申込】	20 △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	21 ○ダムダムルーム 10:00～ ○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 14:00～17:00	22 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
23 勤労感謝の日	24 振替休日 カラオケ大会 13:00～ 【事前申込】	25 ○ちょっと工作タイム 10:00～11:00 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	26 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～ ②13:00～ 【事前申込】	27 △エッセイ教室 13:00～15:00	28 ○ダムダムルーム 10:00～ ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	29 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
30				マイボトル給水サーバーが設置されました。 ご自由にお使いください。 ※給水のみのご来館も大歓迎ですので、お近くに いらした際にはぜひご利用ください。 		