

2025年 5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>☆荒川ふれあい寄席☆</b> 5月13日(火)14:00~16:00 場所:2階多目的室 定員:40名(申込順) 出演:三遊亭好楽一門 ※4月22日(火)9時から来館・電話にて申込開始	<b>🎵成人トレーニング※1🎵</b> 5月20日(火)10:30~ 定員:10名 ※事前申込制。5月1日(木)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、お子様連れでの参加ができるようになります。(多目的室に遊ぶスペースを設置します)
<b>スロートレーニング</b> 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。筋肉をつけて血流力をUP! ぜひ一度Try!	<b>🎤カラオケ大会🎤</b> 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! 広い多目的室で歌いましょう。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。 ※4月15日(火)13時から来館及び電話にて申込開始 定員20名:先着順(定員になり次第受付終了)
<b>🌸フラワーアレンジメント🌸</b> 5月28日(水) ①13:30~ ②14:30~ 各回先着12名 5月2日(金)9:00~電話にて受付 参加費用:1000円(当日集金となります) 講師:野田 誠 先生	

### 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※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	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)の方のみ参加できます。		
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 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

5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

※ちょこっと工作タイム※

1回目は「さき織り風コースター」  
2回目は「6月のカレンダー作り」  
5/13(火)・5/27(火)  
10:00～11:00位

Calendar grid for May 2025 with daily activities and events. Includes a large notice box on the left side of the calendar.



ふれあい館に関する  
アンケートQRコード

SNSはじめました♪  
SNSアプリ「ピアッツ」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。

ダウンロードは  
こちら→→→

