

令和8年



成人・高齢者用

3

荒木田ふれあい館

月号

荒川区町屋6-13-2
TEL 3800-1981

▶開館時間：9時～22時

▶休館日：12月29日～1月3日

月	火	水	木	金	土	日
						1 テコンドー 13:00
2 ころばん体操 10:00 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	3 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	4 囲碁 10:00 詩吟 10:00 社交ダンス入門11:00 床バレエ 15:30	5 古典舞踊 10:00 書道 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	6 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	7 ころばん体操10:00	8 ソーシャルダンス パーティー 13:00
9 ころばん体操 10:00 50歳からヨガ 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	10 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	11 囲碁 10:00 詩吟 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 介護予防活動13:00 床バレエ 15:30	12 古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	13 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	14 ころばん体操10:00	15
16 ころばん体操 10:00 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	17 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	18 囲碁 10:00 詩吟 10:00 社交ダンス入門11:00	19 古典舞踊 10:00 書道 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	20 春分の日	21 ころばん体操10:00	22
23 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ13:00	24 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	25 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 介護予防活動13:00 床バレエ 15:30	26 古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	27 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	28 介護者教室 13:30	29
30 日本舞踊 13:00	31 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30					

ふれあい館に関するアンケートはこちら。
ご意見・ご要望をお待ちしております。



家族介護者教室

「腰痛予防・適切な杖の選び方」

- 日時：3月28日（土）午後1時30分～3時
- 対象：中学生以上
- 費用：無料
- 場所：3階 洋室
- 定員：10名
- 申込：2月25日（水）～



ソーシャルダンスパーティー

参加者募集!

- 日時：3月8日（日）午後1時～3時
- 対象：18歳以上（定員50名）
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室
- ★マスクと手袋の着用をお願いします。
- ※景品も用意してお待ちしております。



ころばん体操

- 日時：3月2・9・16日（月）
3月7・14・21日（土）
午前10時～11時30分

- 対象：区内在住65歳以上
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室



★お問合せ先：荒川区保健所健康推進課 ☎ 3802-3111

朝DEヨガ教室参加者募集!

- 日時：令和8年4月8日（水）～
令和9年3月24日（水）
第2・4水曜日
午前10時15分～11時15分

- 対象：18歳～49歳以下（女性のみ）
- 費用：無料
- 持物：汗拭きタオル・動きやすい服装
ヨガマット
- 場所：1階 多目的室
- 定員：40名
- 申込：3月25日（水）午前9時から（先着順）



※荒木田ふれあい館に来館された方が優先です。
※継続の方のみ50歳以上の方も参加できます。
※生年月日のわかるものをご持参ください

まちなかカフェ

- 日時：3月23日（月）
午後1時～2時50分
- 対象：区内在住65歳以上
- 費用：無料
- 場所：3階 洋室



★お問合せ先：「町屋地域包括支援センター」 ☎ 3894-3568

3月 教室の空き状況

月	うたごえサロン	○	木	書道	○
	フラダンス	×		硬筆	○
	日本舞踊	○		古典舞踊	○
火	大人の塗絵	○	金	新舞踊	○
	ピラティスヨガ	×		コーラス	×
	体幹エクササイズ	○		女性ストレッチ	△
	書道	○		男性ストレッチ	○
水	カラオケ	○	土	ビーチボール	○
	囲碁（初級以上）	○		レクダンス	×
	朝DEヨガ （18歳～49歳）	○		カラオケ	○
	社交ダンス入門	×			
	床バレエ	×			
	詩吟	○			
	介護予防活動	×			

18歳以上
 65歳以上

○⇒空き有
 △⇒キャンセル待ち
 ×⇒空き無し

※2月20日の空き状況です。

床バレエ参加者募集

- 日時：令和8年4月8日（水）～
令和9年3月17日（水）
第1～3水曜日
午後3時30分～4時30分

- 対象：18歳以上（女性のみ）
- 費用：無料
- 持物：汗拭きタオル・動きやすい服装
ヨガマット
- 場所：3階 和室
- 定員：15名
- 申込：3月18日（水）午前9時



※定員を超えた場合は抽選となります。
※荒木田ふれあい館に来館された方が優先です。

お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで