



4月号

荒木田ふれあい館

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

成人・高齢者用

月	火	水	木	金	土	日
	1 書道 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ 19:45	2 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 歌謡舞踊 13:00 床バレエ 15:30	3 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	4 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	5	6 テコンドー 13:00
7 ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	8 書道 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ 19:45	9 詩吟 10:00 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 歌謡舞踊 13:00 床バレエ 15:30	10 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	11 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	12 ころばん体操 10:00	13 ソーシャル 13:00
14 50歳からヨガ 10:00 ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	15 書道 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ 19:45	16 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 歌謡舞踊 13:00 床バレエ 15:30	17 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	18 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	19 ころばん体操 10:00	20
21 フラダンス 10:00 ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	22 書道 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ 19:45	23 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門 11:00 歌謡舞踊 13:00 介護予防活動 13:00	24 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	25 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	26 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	27 館内 清掃日 
28 50歳からヨガ 10:00 ころばん体操 10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ 13:00	29 昭和の日	30 囲碁 10:00 歌謡舞踊 13:00				

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。



ころばん体操

- 日時：4月 7・14・21・28日（月）
4月 12・19・26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：荒川区保健所健康促進課
☎ 3802-3111



「おたより」 掲示板

ソーシャルダンス

- 日時：4月13日（日）午後1時～3時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室



★お申し込み、お問い合わせは「1階事務所」まで

まちなかカフェ

- 日時：4月28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・申し込み
「町屋地域包括支援センター」
☎ 3894-3568



テコンドー教室

- 日時：4月6日（日）午後1時～3時
- 対象：幼児から高齢者まで 自由参加
- 費用：無料
- 持物：汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装
- 場所：1階 多目的室



家族介護者教室

★ 車いす移動・移乗介助★

- 日時：4月26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
- 受付：随時



★お申込み、お問合せは「1階事務所」へ

4月 教室の空き状況

月	木		火	水		金	土	
	18歳以上	65歳以上		18歳以上	65歳以上		18歳以上	65歳以上
月	フラダンス	×	書道	○		書道	○	
	50歳から始めるヨガ (50歳以上)	○	硬筆	○		硬筆	○	
	日本舞踊	○	古典舞踊	○		古典舞踊	○	
火	ピラティスヨガ	○	新舞踊	○		新舞踊	○	
	書道	○	コーラス	×		コーラス	×	
	カラオケ	○	女性ストレッチ	△		女性ストレッチ	△	
			男性ストレッチ	○		男性ストレッチ	○	
水	囲碁（初級以上）	○	ビーチボール	○		ビーチボール	○	
	朝DEヨガ (18歳～49歳)	○	レクダンス	×		レクダンス	×	
	社交ダンス入門	○	カラオケ	○		カラオケ	○	
	床バレエ	×						
	詩吟	○						
	歌謡舞踊	○						
	介護予防活動	×						

○⇒空き有
△⇒キャンセル待ち
×⇒空き無し

NEW

うたごえサロン

4月7日からスタート！

- 日時：第1～第3 月曜日
午前10時30分～11時30分
- 対象：18歳以上（高校生は除く）
- 定員：25名（先着）
- 場所：3階 洋室
- 申込：事務所まで



「休館」のお知らせ

4月27日（日）は館内清掃のため休館とさせていただきます。

なお、前日の4月26日（土）は清掃準備のため、午後4時以降のご入館、ご利用は出来ません。ご理解とご協力をお願いいたします。