

令和8年



6

月号

荒木田ふれあい館

荒川区町屋6-13-2 ▶開館時間：9時～22時
TEL 3800-1981 ▶休館日：12月29日～1月3日

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。



成人・高齢者用

月	火	水	木	金	土	日
1 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 アトリエ荒木田 15:30	2 書道 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	3 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	4 書道 10:00 古典舞踊 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	5 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	6	7
8 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	9 書道 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	10 詩吟 10:00 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30 介護予防活動 13:00	11 硬筆 10:00 古典舞踊 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	12 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	13 ころばん体操 10:00	14 ソシアル 13:00 ゆかた着付け 15:00
15 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	16 書道 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	17 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	18 書道 10:00 古典舞踊 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	19 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	20 ころばん体操 10:00	21
22 ころばん体操 10:00 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 アトリエ荒木田 15:30	23 書道 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	24 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	25 硬筆 10:00 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	26 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	27 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	28
29 ころばん体操 10:00 日本舞踊 13:00	30 書道 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30					

公式SNS始めました



地域コミュニティーアプリ『ピアッツァ』にて荒木田ふれあい館の公式SNSを始めました。荒木田ふれあい館のイベント情報や毎月のおたよりなどを発信しています！『ピアッツァ』アプリのダウンロード、荒木田ふれあい館のフォローをお願いします♪



↑ダウンロードはこちらから

6月

成人・高齢者 おたより掲示板

まちなか デジタルサポートデスク

【日にち】 6月2日・9日・16日・23日・30日（火）
6日・13日・20日・27日（土）

【時間】 午前9時～正午／午後1時30分～午後5時

【対象】 65歳以上

【場所】 1階 サロンスペース

お問合せ先：荒川区 福祉部 高齢者福祉課 高齢者福祉係
☎03-3802-4027

スマホをお持ちでない方もOK！お気軽にお声掛けください！



ころぼん体操

【日にち】 6月1日・8日・15日・22日・29日（月）
13日・20日・27日（土）

【時間】 午前10時～午前11時30分

【対象】 区内在住65歳以上

【場所】 1階 多目的室



お問合せ先：荒川区保健所健康推進課
☎03-3802-3111

日本舞踊

【日にち】 6月1日・8日・15日
22日・29日（月）

【時間】 午後1時～午後3時

【対象】 18歳以上

【場所】 3階 和室



日本舞踊を通して日本の古典芸能を体験しませんか？
礼儀作法や美しい所作を身に着けることができます。

6月 教室の空き状況

月	うたごえサロン	○	木	書道	△
	50歳からヨガ	×		硬筆	○
	フラダンス	×		古典舞踊	○
	日本舞踊	○		新舞踊	×
	アトリエ荒木田	○		コーラス	△
火	ピラティスヨガ	×	金	女性ストレッチ	△
	体幹エクササイズ	△		男性ストレッチ	△
	書道	○		ビーチボール	○
	カラオケ	△		レクダンス	△
水	囲碁（初級以上）	○	土	カラオケ	△
	朝DEヨガ （18歳～49歳）	○			
	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
 ※5月20日の空き状況です。

うたごえサロン

【日にち】 6月1日・8日・15日（月）

【時間】 午前10時30分～午前11時30分

【対象】 18歳以上

【場所】 3階 音楽室

歌うことでストレス発散！歌詞を読んだり、
リズムを取ったり、声を出してみんなで
一緒に楽しく歌いませんか？



家族介護者教室 食に工夫を凝らし猛暑を乗り切る 食中毒を封じる

【日にち】 6月27日（土）

【時間】 午後1時30分～午後3時

【対象】 中学生以上

【場所】 3階 洋室

【申込】 6月1日（月）から



お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで