

令和8年



7

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 詩吟 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	2 書道 10:00 古典舞踊 10:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	3 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	4 ころばん体操 10:00	5 テコンドー 13:00
6 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	7 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	8 詩吟 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	9 硬筆 10:00 古典舞踊 10:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	10 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	11 ころばん体操 10:00	12 ソーシャル 13:00 ゆかた着付け 15:00
13 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	14 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	15 詩吟 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	16 書道 10:00 古典舞踊 10:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	17 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	18 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	19
20 海の日	21 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	22 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門 11:00 介護予防活動 13:00	23 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	24	25	26
27 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 アトリエ荒木田 15:30	28 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	29	30 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	31 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	PIAZZA 公式SNS始めました 地域コミュニティアプリ『ピアッザ』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！『ピアッザ』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	



成人・高齢者 おたより掲示板



荒川ふれあい寄席

【日にち】8月25日（火）
【時 間】午後2時～午後4時
【場 所】1階 多目的室
【申 込】7月22日（水）から先着順70名
【出 演】三遊亭一門ほか



ころぼん体操

【日にち】7月6日・13日（月）
4日・11日・18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

詩吟

【日にち】7月1日・8日・15日（水）
【時 間】午前10時～午前11時30分
【対 象】65歳以上
【場 所】3階 和室



声を出してストレス解消！腹式呼吸で健康維持！
礼節・歴史を学んで、楽しみながら知識を
深めることができます！

7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	○		コーラス	△
	アトリエ荒木田	○		女性ストレッチ	△
火	ピラティスヨガ	×	金	男性ストレッチ	△
	体幹エクササイズ	△		ビーチボール	○
	書道	○		レクダンス	△
	カラオケ	△		カラオケ	△
水	囲碁（初級以上）	○			
	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

※6月20日の空き状況です。

体験テコンドー教室

【日にち】7月5日（日）
【時 間】午後1時～午後3時
【対 象】3歳児（年少）～高齢者
【場 所】1階 多目的室
【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装



※お友達を誘って、体験テコンドー教室に参加して
みませんか？ ご家族の参加大歓迎です！

家族介護者教室

～日常生活の自立を支える福祉用具の選定～

【日にち】7月18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】7月1日（水）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