

令和7年



9

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

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	2 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	3 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	4 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	5 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	6 ころばん体操 10:00	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 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	10 詩吟 10:00 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 床バレエ 15:30	11 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	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 ソーシャル 13:00
15 敬老の日	16 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	17 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30 歌謡舞踊 13:00	18 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	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 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ 13:00	23 春分の日	24 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	25 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	26 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	27	28
29 日本舞踊 13:00	30 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					

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：9月1・8日（月）
9月6・13・20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

まちなかカフェ

- 日時：9月22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」

冷暖房機 取り換え工事のお知らせ

各部屋の冷暖房機取り換え工事に伴い、
10月～12月の期間は各階1ヶ月間ずつ
利用ができなくなります。



皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、
ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

※工事のスケジュールが決まり次第、館内に掲示致します。

9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	○
火	日本舞踊	○	金	古典舞踊	○
	大人の塗絵	○		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	○
	カラオケ	○		ビーチボール	○
水	囲碁（初級以上）	○	土	レクダンス	×
	朝DEヨガ （18歳～49歳）	○		カラオケ	○
	社交ダンス入門	×			
	床バレー	×			
	詩吟	○			
	歌謡舞踊	×			
	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

※8月20日の空き状況です。



「おたより」 掲示板

ソシアルダンス

参加者募集！

- 日時：9月14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



★お申し込みはお電話か来館にてお願いします。

うたごえサロン

参加者募集！

- 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：7名（先着）
- 場所：3階 洋室
- 申込：事務所まで



詩吟教室 参加者募集！

- 日時：9月3・10・17日
午前10時～11時30分（第1～3水曜日）
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 場所：3階 和室



★お申込み、お問合せは「1階事務所」へ。

男性 ストレッチ教室

参加者募集！

- 日時：9月4・11・18・25日（木）
午後4時45分～5時45分
- 対象：18歳以上の男性（高校生は除く）
- 費用：無料
- 場所：3階 和室
- 持ち物：汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装

