

令和7年



10

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 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 介護予防活動 13:00 床バレエ 15:30	2 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	3 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	4	5
6 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	7 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	8 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 床バレエ 15:30	9 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	10 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	11	12 ソシアルダンス パーティー 13:00
13 スポーツの日	14 大人の塗絵 10:00 ピラティスヨガ 19:45	15	16	17 ビーチボール 9:30	18	19
 <p>3階冷暖房機 取り換え工事</p>						
20 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	21 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	22 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	23 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	24 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	25 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	26
27 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ 13:00	28 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	29 囲碁 10:00	30 古典舞踊 10:00 書道 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	31 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	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

冷暖房機取替工事の為

10月はお休みとさせていただきます。

★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：10月27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

ソーシャルダンスパーティー

参加者募集！

- 日時：10月12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



冷暖房機取替工事のお知らせ

10月1日（水）から11月30日（日）までは冷暖房取替工事を実施しているため、成人、高齢者事業などの館事業や活動場所を変更させていただく場合がございます。なお館事業の運営を優先するため、貸室につきましては10月1日から11月30日まで全室利用することが出来ません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



大人の塗り絵教室

参加者募集！

- 日時：毎週火曜日 午前10時～11時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 持物：色鉛筆
- 定員：5名
- 場所：2階 調理会議室



書道教室 参加者募集！

- 日時：10月2・30日（木）
午前10時～11時30分
- 対象：65歳以上
- 費用：1,000円
- 定員：5人（先着順）
- 場所：3階 和室



男性ストレッチ教室

参加者募集！

- 日時：10月2・9・23・30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
- 持物：汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装



10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	○			
	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

※9月20日の空き状況です。

お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで