

令和7年



12

月号

成人・高齢者用

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

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 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 館内 清掃日 
8 ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 50歳からヨガ 10:00 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 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 ソシアル 13:00
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 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	18 古典舞踊 10:00 書道 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	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 まちなかカフェ 13:00 日本舞踊 13:00	23 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	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 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	30	31				
休館日				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。 		



休館日のお知らせ

12月7日（日）は、館内清掃のため、休館日とさせていただきます。
前日の12月6日（土）は、清掃準備のため、午後4時以降のご利用は出来ません。
ご理解とご協力お願い致します。



ソシアルダンス

参加者募集！

- 日時：12月14日（日）午後1時～3時
- 対象：18歳以上（定員50名）
- 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。
★マスクと手袋の着用をお願いします。



年末年始 休館日のお知らせ



12月29日（月）～1月3日（土）まで休館いたします。
新年は、1月4日（日）から通常通り開館いたします。



男性ストレッチ教室

参加者募集！

- 日時：12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
- 持物：汗拭きタオル・飲み物



まちなかカフェ

- 日時：12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

★お問合せ先：「町屋地域包括支援センター」
☎ 3894-3568



ころばん体操

- 日時：12月1・8・15・22日（月）
12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：荒川区保健所健康推進課
☎ 3802-3111



12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	○
	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	○			
	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

※11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