

令和8年



1

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	2	3	4
				休館日		
5	6	7	8	9	10	11
ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	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	詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	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	ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	ころばん体操 10:00	ソシアル 13:00
12	13	14	15	16	17	18
	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	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	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	ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	ころばん体操 10:00	
19	20	21	22	23	24	25
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	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	詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30	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	ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45		祭 祭 荒木田 ふれあい祭り
26	27	28	29	30	31	
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	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	囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 介護予防活動13:00	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	ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	ころばん体操 10:00	

こうばん体操

- ・日時：1月 5・19・26日（月）
1月10・17・31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



まちなかカフェ

- ・日時：1月26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



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。



1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	○		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	○
	囲碁（初級以上）	○		レクダンス	×
水	朝DEヨガ (18歳～49歳)	○		カラオケ	○
	社交ダンス入門	○			18歳以上
	床バレエ	×			65歳以上
	詩吟	○		○⇒空き有	
	介護予防活動	×		△⇒キャンセル待ち	
				×⇒空き無し	

※12月20日の空き状況です。

「おたより」 掲示板



荒木田ふれあい祭り

- ・日時：1月25日（日）
午前10時～午後4時
- ・場所：1階 多目的室（ゲームコーナー）
午前10時～12時
1階 多目的室（舞台発表）
午後1時～午後4時
2階 創作室（模擬店）
午前10時～午後2時30分
1階 サロン（作品展示）
午前10時～午後4時
- 出演団体《成人・高齢者の部》
 - ・古典舞踊・日本舞踊・詩吟
 - ・フラダンス・社交ダンス
 - ・レクダンス・テコンドー
 - ・コーラス・新舞踊

★作品展示

- ・書道・硬筆・塗り絵



ソシアルダンス

参加者募集！

- ・日時：1月11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
- ★マスクと手袋の着用をお願いします。



男性ストレッチ教室

参加者募集！

- ・日時：1月 8・15・22・29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



お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで