

令和8年



成人・高齢者用



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

月	火	水	木	金	土	日
<div>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。</div> 			1	2	3	4
			休 館 日			
5	6	7	8	9	10	11
<div>ころばん体操 10:00</div> <div>うたごえサロン 10:30</div> <div>日本舞踊 13:00</div>	<div>書道 10:00</div> <div>大人の塗絵 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div> <div>体幹エクササイズ 15:30</div> <div>ピラティスヨガ19:45</div>	<div>詩吟 10:00</div> <div>囲碁 10:00</div> <div>社交ダンス入門11:00</div> <div>床バレエ 15:30</div>	<div>古典舞踊 10:00</div> <div>硬筆 10:00</div> <div>新舞踊 13:00</div> <div>コーラス 14:00</div> <div>女性ストレッチ15:30</div> <div>男性ストレッチ16:45</div>	<div>ビーチボール 9:30</div> <div>レクダンス 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div>	<div>ころばん体操10:00</div>	<div>ソーシャル 13:00</div>
12	13	14	15	16	17	18
	<div>書道 10:00</div> <div>大人の塗絵 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div> <div>体幹エクササイズ 15:30</div> <div>ピラティスヨガ19:45</div>	<div>詩吟 10:00</div> <div>囲碁 10:00</div> <div>朝 DE ヨガ 10:15</div> <div>社交ダンス入門11:00</div> <div>介護予防活動13:00</div> <div>床バレエ 15:30</div>	<div>古典舞踊 10:00</div> <div>書道 10:00</div> <div>新舞踊 13:00</div> <div>コーラス 14:00</div> <div>女性ストレッチ15:30</div> <div>男性ストレッチ16:45</div>	<div>ビーチボール 9:30</div> <div>レクダンス 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div>	<div>ころばん体操10:00</div>	
19	20	21	22	23	24	25
<div>ころばん体操 10:00</div> <div>フラダンス 10:00</div> <div>うたごえサロン 10:30</div> <div>日本舞踊 13:00</div>	<div>書道 10:00</div> <div>大人の塗絵 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div> <div>体幹エクササイズ 15:30</div> <div>ピラティスヨガ19:45</div>	<div>詩吟 10:00</div> <div>囲碁 10:00</div> <div>社交ダンス入門11:00</div> <div>床バレエ 15:30</div>	<div>古典舞踊 10:00</div> <div>硬筆 10:00</div> <div>新舞踊 13:00</div> <div>コーラス 14:00</div> <div>女性ストレッチ15:30</div> <div>男性ストレッチ16:45</div>	<div>ビーチボール 9:30</div> <div>レクダンス 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div>		 <div>荒木田 ふれあい祭り</div>
26	27	28	29	30	31	
<div>ころばん体操 10:00</div> <div>50歳からヨガ 10:00</div> <div>まちなかカフェ13:00</div> <div>日本舞踊 13:00</div>	<div>書道 10:00</div> <div>大人の塗絵 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div> <div>体幹エクササイズ 15:30</div> <div>ピラティスヨガ19:45</div>	<div>囲碁 10:00</div> <div>朝 DE ヨガ 10:15</div> <div>介護予防活動13:00</div>	<div>古典舞踊 10:00</div> <div>書道 10:00</div> <div>女性ストレッチ15:30</div> <div>男性ストレッチ16:45</div>	<div>ビーチボール 9:30</div> <div>レクダンス 10:00</div> <div>カラオケ 12:45</div>	<div>ころばん体操10:00</div>	

ころばん体操

・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	○	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

※12月20日の空き状況です。



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