

4 月荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業

令和7年4月発行
荒川山吹ふれあい館
荒川区荒川7-6-8
電話:03-3805-2860
運営(荒川区指定管理者)
荒川区高年者クラブ連合会

日	月	火	水	木	金	土
		1 ○ 太極拳 ○ フラダンス	2 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	3 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	4	5 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊
6 1階サロンは 利用できます	7 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	8 ○ 太極拳 ○ フラダンス	9 ○ ボッチャ	10 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	11 ○ みんなでウキウキ	12 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室
13 1階サロンは 利用できます	14 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	15 ○ やまぶき俳句会	16 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	17 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	18 ○ アクセサリー とビーズ教室	19 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊
20 1階サロンは 利用できます	21 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	22 ○ 太極拳 ○ フラダンス	23 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	24 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	25	26 ○ 初めての詩吟 ○ 新舞踊
27 1階サロンは 利用できます	28 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	29 昭和の日 1階サロンは 利用できます	30 ○ カローリング			



ふれあい館に関するアンケートはコチラ。
ご意見・ご要望をお待ちしております。

◇みんなでウキウキ♡◇

日時: 4月11日(金曜)
10:00~11:30

場所: 1階 和室2
定員: 16名 費用: 無料



※皆さんがますます綺麗に、元気になる
ウキウキタイムがスタートします♪
参加お待ちしております。

◇初めての詩吟教室◇

日時: 4月26日(土曜)
10:00~12:00

場所: 2階 洋室1
費用: 無料



※初めての詩吟を始めて
みませんか?
どなたでも参加できます。

◇カラオケ◇

日時: 毎週木曜日
10:00~12:00

場所: 2階 洋室1
定員: 16名 費用: 無料



※令和7年4月から
電話による受付は廃止し、
登録制に変更します。

<ころばん体操について>

ころばん体操は荒川区・健康推進課の主催事業です。お問い合わせは「荒川区健康推進課・ころばん体操」担当までお願いします。

4月荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業

◆ 高年者・成人事業のお知らせ ◆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考
カローリング	月・水	9:00 ～ 10:30	3階 多目的室	○	2日(水曜)・7日(月曜)・16日(水曜) 21日(月曜)・30日(水曜)
ボッチャ	月・水	9:00 ～ 10:30	3階 多目的室	○	9日(水曜)・14日(月曜)・23日(水曜) 28日(月曜)
輪なげ	月	10:00 ～ 11:30	1階 和室	○	14日・28日
コーラス	月	10:30 ～ 12:00	1階 和室	×	7日・21日
もみフラガール	月	15:00 ～ 16:30	1階 和室	○	7日・21日
やまぶき俳句会	火	10:00 ～ 11:30	1階 和室	×	15日
太極拳	火	10:00 ～ 11:30	1階 和室	○	1日・8日・22日
フラダンス	火	13:00 ～ 15:00	1階 和室	○	1日・8日・22日
健康イキイキ体操	水	10:30 ～ 11:30	1階 和室	○	2日・16日・23日
のびのび健康体操	水	13:00 ～ 14:00	1階 和室	○	2日・16日・23日
ミニテニス	水	18:00 ～ 20:30	3階 多目的室	○	2日・16日
囲 碁	木	10:00 ～ 12:00	1階 和室1	○	3日・10日・17日・24日
手芸クラブ	木	10:00 ～ 11:30	1階 和室2	×	3日・10日・17日・24日
カラオケ	木	13:30 ～ 15:00	1階 和室	○	3日・10日・17日・24日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ～ 11:30	1階 和室2	○	11日
アクセサリーとビーズ教室	金	10:30 ～ 12:00	2階 洋室1	○	18日
ヨガ教室	土	9:30 ～ 11:45	1階 和室	×	今月はありません 5月1日の区報を確認してください。
詩 吟(上級)	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	×	5日・12日・19日
初めての詩吟教室	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	○	26日
男の料理教室	土	10:00 ～ 13:00	2階調理会議室	○	12日
新舞踊	土	13:00 ～ 15:00	1階 和室	○	5日・12日・19日・26日

◇男の料理教室◇

日 時：4月12日(土曜)
10:00～13:00
場 所：2階 調理会議室
定 員：10名
費 用：500円
※メニューは当日のお楽しみです。
参加お待ちしております。



◇ミニテニス◇

日 時：4月2日・16日(水曜)
18:00～20:30
場 所：3階 多目的室
持 物：室内履き
※どなたでも参加できます。
用具の貸出しもありますので、参加
お待ちしております。



◇ORIORI教室◇

今月から暫くの間お休みさせて
頂きます。
長い間ありがとうございました。



◇輪なげ◇

日 時：4月14日・28日(月曜)
10:00～11:30
場 所：1階 和室
※毎月第2・第4 月曜にあります。
どなたでも参加 できますので、
是非、いらしてください。



◇アクセサリーとビーズ教室◇

日 時：4月18日(金曜)
10:30～12:00
場 所：2階 洋室
定 員：10名
費 用：500円



◇もみフラガール◇

日 時：4月7日・21日(月曜)
15:00～16:30
場 所：1階 和室
対 象：小学生、成人、高年者
※フラダンスを始めてみませんか。
初心者の方大歓迎です。親子でも参加できます。

