

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業9月お便り

令和7年9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 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	2 ○ 太極拳 ○ フラダンス	3 ○ 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	4 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	5 ○ 詩吟 「をみなえし会」	6 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
7 1階サロンは 利用できます	8 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	9 ○ 太極拳 ○ フラダンス	10 ○ ボッチャ	11 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	12 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	13 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室 ○ ヨガ教室
14 1階サロンは 利用できます	15 敬老の日 1階サロンは 利用できます	16 ○ やまぶき俳句会	17 ○ 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	18 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	19 ○ 詩吟 「をみなえし会」	20 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 ○ 体幹教室
21 ○ いきいき クラブ 1階サロンは 利用できます	22 ○ ボッチャ ○ 輪なげ ○ もみフラガール	23 秋分の日 1階サロンは 利用できます	24 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	25 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	26	27 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ リサイクル広場
28 1階サロンは 利用できます	29 ○ カローリング	30				



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。

◇男の料理教室◇

日 時：9月13日(土曜)10:00～13:00

場 所：2階 調理会議室

定 員：10名(先着順) 費 用：500円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申 込：9月1日(月曜)～11日(木曜) 9:00～18:00

事務所または電話にてお願いします。

※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。



◇「リサイクル広場」開催のお知らせ◇

日時：9月27日(土曜)10:00～15:00

場所：3階 多目的室

本、食器、大人服、子供服、雑貨、玩具などがあります。
皆さんお誘いあわせのうえ、お越しください。

★リサイクル品募集中!★

未使用品が家にありましたら、
1階事務所にお持ちください。



<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。

☆荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業 9月予定表☆

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	○	1日(月曜)・3日(水曜)・17日(水曜)・29日(月曜) ※15日(月曜)は祝日のためお休みです。
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	8日(月曜)・10日(水曜)・22日(月曜)・24日(水曜)
輪なげ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	8日・22日
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	1日 ※15日は祝日のためお休みです。
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	1日・22日(15日の振替) ※15日は祝日のためお休みです。
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	16日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	2日・9日 ※23日は祝日のためお休みです。
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	2日・9日 ※23日は祝日のためお休みです。
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	3日・17日・24日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	3日・17日・24日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	3日・17日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	4日・11日・18日・25日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	4日・11日・18日・25日
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	4日・11日・18日・25日
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	5日・12日・19日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	12日
詩 吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	6日・13日・20日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	※今月はお休みです。
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	6日・13日・20日・27日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	6日・13日・20日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	6日・20日・27日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	13日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	21日

◇ボッチャ◇

日 時: 毎月第2・第4 月曜・水曜
9:00~10:30
場 所: 3階 多目的室



※ボッチャを初めてみませんか?
どなたでも参加できます。

◇健康イキイキ体操◇

日 時: 毎月第1・第3・第4 水曜
10:30~11:30
場 所: 1階 和室



※講師が指導します。
健康のため始めてみませんか?
参加お待ちしております。

◇輪投げ◇

日 時: 毎月第2・第4 月曜
10:00~11:30
場 所: 1階 和室



※どなたでも参加できます。
楽しいですよ!
是非、いらしてください。

◇初めての詩吟教室◇

日 時: 毎月第4 土曜
10:00~12:00
場 所: 2階 洋室1



※今月はお休みです。
※詩吟を始めてみませんか?
どなたでも参加できます。

◇もみフラガール◇

日 時: 毎月第1・第3 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。

◇囲碁◇

日 時: 毎週木曜日
10:00~12:00
場 所: 1階 和室1



※頭の体操になりますよ!
みなさんお誘いあわせのうえ、
お越しください。