

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業10月お便り

令和7年10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 ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	2 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	3 ○ 詩吟 「をみなえし会」	4 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
5 1階サロンは 利用できます	6 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	7 ○ 太極拳 ○ フラダンス	8 ○ ボッチャ	9 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	10 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	11 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室
12 1階サロンは 利用できます	13 スポーツの日 1階サロンは 利用できます	14 ○ 太極拳 ○ フラダンス	15 ○ 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	16 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	17	18 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
19 ○ いきいき クラブ 1階サロンは 利用できます	20 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	21 ○ やまぶき俳句会	22 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	23 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	24 ○ 詩吟 「をみなえし会」	25 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ 初めての詩吟教室
26 1階サロンは 利用できます	27 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	28 ○ 太極拳 ○ フラダンス	29 ○ カローリング	30 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ハロウィンパレード のため、カラオケは お休みです	31	



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：10月11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：10月1日(水曜)～9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。



◇「ハロウィンパレード」開催のお知らせ◇

10月30日(木曜)15:30から荒川山吹ふれあい館で
ハロウィンパレードを開催します。

1階 サロンを飾り付けしますので、
是非、見に来てください。

来館の時、
事務所職員に「カボチャ」と合言葉を
言っていただくとプチプレゼントが貰えますよ！



<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 10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(水曜)・6日(月曜)・15日(水曜)・20日(月曜)・29日(水曜)
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	8日(水曜)・22日(水曜)・27日(月曜) ※13日(月曜)は祝日のためお休みです
輪投げ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	27日 ※13日は祝日のためお休みです。
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	6日・20日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	6日・20日
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	21日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	7日・14日・28日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	7日・14日・28日
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	1日・15日・22日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	1日・15日・22日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	1日・15日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	2日・9日・16日・23日・30日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	2日・9日・16日・23日・30日
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	2日・9日・16日・23日 ※30日はお休みです。
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	3日・10日・24日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	10日
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	4日・11日・18日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	25日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	4日・11日・18日・25日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	今月はありません。 ※10/21の区報を確認してください。
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	4日・18日・25日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	11日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	19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



※13日(月曜)は祝日のためお休みです。
※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?
参加お待ちしています。

◇輪投げ◇

日 時: 毎月第2・第4 月曜
10:00~11:30
場 所: 1階 和室
※13日は祝日のためお休みです。



※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



※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。