

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業11月お便り

令和7年11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 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
2 1階サロンは 利用できます	3 文化の日 1階サロンは 利用できます	4 ○ 太極拳 ○ フラダンス	5 ○ 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	6 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	7 ○ 詩吟 「をみなえし会」	8 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室
9 1階サロンは 利用できます	10 ○ ボッチャ ○ 輪投げ ○ もみフラガール	11 ○ 太極拳 ○ フラダンス	12 ○ ボッチャ	13 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	14 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	15 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
16 ○ いきいき クラブ 1階サロンは 利用できます	17 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	18 ○ やまぶき俳句会 ○ フラダンス	19 ○ 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	20 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	21 ○ 詩吟 「をみなえし会」	22 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ 初めての詩吟教室 ○ ヨガ教室
23 勤労感謝の日 1階サロンは 利用できます	24 振替休日 1階サロンは 利用できます	25 ○ 太極拳 フラダンスは お休みです	26 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	27 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	28 ○ おとなの散歩	29 ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室
30 1階サロンは 利用できます						



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：11月8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：11月1日(土曜)～6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。



◇第3回「おとなの散歩」募集◇

今回は、「旧古河庭園」「六義園」に行きます。
旧古河庭園では「洋風庭園」「日本庭園」、
六義園では日本の伝統的な「回遊式築山泉水」の
庭園を散策して楽しみましょう！

日 時：2025年11月28日(金曜) 10:00～15:00

定 員：20名(65歳以上) 先着順となります。

募集期間：11月1日(土曜)～11月15日(土曜)

定員になり次第、締め切ります。

申し込み：事務所窓口 9:00～17:00

<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 11月予定表☆

事業名	曜日	時間	場所	募集 状況	備考
カロリーニング	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	5日(水曜)・17日(月曜)・19日(水曜) ※3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	○	10日(月曜)・12日(水曜)・26日(水曜) ※24日(月曜)は振替休日のため お休みです。
輪投げ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	10日 ※24日は振替休日のためお休みです。
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	17日 ※3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	○	10日(3日の振替)・17日 ※3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	×	18日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	4日・11日・25日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	4日・11日・18日(25日の振替) ※25日はお休みです。
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	5日・19日・26日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	5日・19日・26日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	5日・19日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	6日・13日・20日・27日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	6日・13日・20日・27日
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	6日・13日・20日・27日
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	7日・14日・21日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	14日
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	1日・8日・15日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	22日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	1日・8日・15日・22日・29日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	22日・29日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	1日・15日・22日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	8日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	16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



※24日(月曜)は振替休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
※24日は振替休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。