

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業1月お便り

令和8年1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 元旦	2	3
				1月1日～1月3日は休館日です。		
4 1階サロンは 利用できます	5 ○ カローリング ○ コーラス もみフラガールは お休みです	6 ○ 太極拳 フラダンスは お休みです	7 ○ 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	8 ○ 囲碁 カラオケと 手芸クラブは お休みです	9 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	10 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 男の料理教室は お休みです
11 1階サロンは 利用できます	12 成人の日 1階サロンは 利用できます	13 ○ 太極拳 ○ フラダンス	14 ○ ボッチャ	15 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	16 ○ 詩吟 「をみなえし会」	17 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
18 いきいき クラブは お休みです 1階サロンは 利用できます	19 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	20 ○ やまぶき俳句会 ○ フラダンス	21 ○ 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	22 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	23	24 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ 初めての詩吟教室 ○ ヨガ教室
25 1階サロンは 利用できます	26 ○ ボッチャ ○ 輪投げ ○ もみフラガール	27 ○ 太極拳 ○ フラダンス	28 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	29 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	30	31 ○ 新舞踊



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◊

1月はお休みです



日 時：毎月第2土曜日 10:00～13:00

定 員：10名

費 用：500円

※メニューは当日のお楽しみです。

参加お待ちしています。

◊カローリング◊

日 時：毎月第1・第3・第5 月曜・水曜

9:00～10:30

場 所：3階 多目的室

持ち物：室内履き



※健康のためカローリングを始めてみませんか？
どなたでも参加できます。

<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」担当までお願ひします。

☆荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業 1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	○	5日(月曜)・7日(水曜)・19日(月曜) 21日(水曜)
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	14日(水曜)・26日(月曜)・28日(水曜) ※12日(月曜)は祝日のためお休みです
輪なげ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	26日 ※12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	×	5日・19日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	19日・26日(5日の振替) ※5日はお休みです
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	20日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	6日・13日・27日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	13日・20日(6日の振替)・27日 ※6日はお休みです
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	7日・21日・28日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	7日・21日・28日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	7日・21日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	8日・15日・22日・29日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	15日・22日・29日 ※8日はお休みです
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	15日・22日・29日 ※8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	×	9日・16日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	9日
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	10日・17日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	24日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	10日・17日・24日・31日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	10日・17日・24日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	17日・24日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	お休みです。
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	お休みです。

◊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
※1月12日(月曜)はお休みです。



※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
※1月12日はお休みです。



※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: 每月第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。