

南千住ふれあい館 令和6年4月

〒116-0003 住所：荒川区 南千住6-36-13



TEL: 03-3807-1131

開館時間：9：00～22：00

休館日：年末年始（12/29～1/3）

運営(指定管理)：株式会社ポピンスエデュケア

日曜、祝・休日の高齢者・成人事業はありません。

月	火	水	木	金	土	日
<p>1</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:00～15:00 ボードゲーム</p>	<p>2</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>13:00～15:00 カラオケ合唱(火)</p> <p>15:30～17:00 コーラス</p>	<p>3</p> <p>10:00～11:45 カラオケ合唱(水)</p> <p>13:00～15:00 輪投げ</p> <p>15:30～17:00 けん玉サロン</p>	<p>4</p> <p>9:45～11:45 カラオケ自由曲</p> <p>13:00～15:00 盆踊り</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p>	<p>5</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>10:00～11:45 おしゃべりサロン</p> <p>13:00～15:00 カラオケ自由曲</p>	<p>6</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 ウクレレ</p>	<p>7</p> <p>貸室事業のみ</p> <p>1階サロンスペースの 利用ができます。</p>
<p>8</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:00～15:00 ボードゲーム</p>	<p>9</p> <p>10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催)</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>13:00～15:00 カラオケ合唱(火)</p> <p>13:30～15:00 卓球タイム</p> <p>15:30～17:00 コーラス</p>	<p>10</p> <p>10:00～11:45 カラオケ合唱(水)</p> <p>13:00～15:00 輪投げ</p> <p>15:30～17:00 けん玉サロン</p>	<p>11</p> <p>9:45～11:45 カラオケ自由曲</p> <p>13:00～15:00 盆踊り</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:45～15:00 ニュースポーツ</p>	<p>12</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>10:00～11:45 おしゃべりサロン</p> <p>13:00～15:00 カラオケ自由曲</p> <p>13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 初心者</p>	<p>13</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀 初心者講座</p>	<p>14</p> <p>貸室事業のみ</p> <p>1階サロンスペースの 利用ができます。</p>
<p>15</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:00～15:00 ボードゲーム</p> <p>15:30～17:00 オトナの手芸</p>	<p>16</p> <p>10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催)</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>13:00～15:00 カラオケ合唱(火)</p> <p>15:30～17:00 コーラス</p>	<p>17</p> <p>10:00～11:45 カラオケ合唱(水)</p> <p>13:00～15:00 輪投げ</p> <p>15:30～17:00 けん玉サロン</p>	<p>18</p> <p>9:45～11:45 カラオケ自由曲</p> <p>13:00～15:00 盆踊り</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p>	<p>19</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>10:00～11:45 おしゃべりサロン</p> <p>13:00～15:00 カラオケ自由曲</p> <p>19:00～20:00 はじめてのヨガ</p>	<p>20</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 ウクレレ</p> <p>19:00～20:00 ミット打ち エクササイズ</p>	<p>21</p> <p>貸室事業のみ</p> <p>1階サロンスペースの 利用ができます。</p>
<p>22</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:00～15:00 ボードゲーム</p>	<p>23</p> <p>10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催)</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>13:00～15:00 カラオケ合唱(火)</p> <p>13:30～15:00 卓球タイム</p> <p>15:30～17:00 コーラス</p>	<p>24</p> <p>10:00～11:45 カラオケ合唱(水)</p> <p>13:00～15:00 輪投げ</p> <p>15:30～17:00 けん玉サロン</p>	<p>25</p> <p>9:45～11:45 カラオケ自由曲</p> <p>13:00～15:00 盆踊り</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀</p> <p>13:45～15:00 ニュースポーツ</p>	<p>26</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>10:00～11:45 おしゃべりサロン</p> <p>13:00～15:00 カラオケ自由曲</p> <p>13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 経験者</p>	<p>27</p> <p>10:00～11:00 ころばん体操</p> <p>13:00～15:00 健康麻雀 初心者講座</p>	<p>28</p> <p>貸室事業のみ</p> <p>1階サロンスペースの 利用ができます。</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>貸室事業のみ</p> <p>1階サロンスペースの 利用ができます。</p>	<p>30</p> <p>10:00～11:45 三味線・民謡</p> <p>13:00～15:00 カラオケ合唱(火)</p> <p>13:30～15:00 卓球タイム</p>	 <p>ふれあい館に関する アンケートに ご協力ください</p>				

区主催ころばん体操については、荒川区役所健康部健康推進課までお問い合わせください。

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

けん玉サロンのご案内

実施日:毎週水曜日 時間:15:30~17:00

場所:1階 和室 対象:全世代
4月から定例事業となります。

昔遊びのけん玉を楽しみながら、有酸素運動しましょう。
マイけん玉をお持ちでない方は、時間中の貸出もしています。

初めてご参加の方、道具を借りる方はお申し込み時にお申し出ください

スポーツウェルネス吹矢

(初心者クラス)4月12日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)4月26日(金)13:30~15:00

腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢を融合させた
ニュースポーツです。経験者クラスは概ね4回ほど経験のある方対象になります。

講師:坪山 倭士さん

対象:(高校生を除く)18歳以上成人 先着15名(3月29日(金)9時より受付開始)

持ち物:飲み物・動きやすい服装・足元が気になる方は上履き
※事前に2クラスの申込は出来ません。ご注意ください。

ミット打ちエクササイズ

日時:4月20日(土)19:00~20:00

ミット打ちでフィットネス&ストレス発散しましょう

持ち物:飲み物・軍手・上履き 定員:7名

対象:(高校生を除く)18歳以上の女性の方

服装:動きやすい服装(ジーパン不可)

申込受付:4月6日(土)9時~

はじめてのヨガ

日時:4月19日(金)19:00~20:00

講師:大津 早香さん 定員:20名

※今回から講師の先生が変わります。

対象:(高校生を除く)18歳以上の方

持ち物:飲み物・タオル・ヨガマット(厚手のバスタオルでも可)

服装:動きやすい服装(ジーパン不可)裸足で行います

申込受付:4月5日(金)9時~

オトナの手芸

「塗り絵マンダラ」

曼荼羅(マンダラ)模様の塗り絵でリラックスしましょう。

4月15日(月)15:30~17:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の方 先着10名 参加費:無料

申込受付:4月1日(月)9時~

申込事業のご案内

1回の申込で
1ヶ月間有効です

健康麻雀 12時55分に順番を決める
くじ引きを行います。 定員:10名

実施日時:毎週月・木曜日13:00~15:00

ニュースポーツ

日時:4月11日・25日(木)13:45~15:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の方 定員:12名 持ち物:飲み物・上履き

各申込受付:4月1日(月)9時~



健康麻雀 ~初心者講座~

★1期生(4月~6月受講者)募集!初心者の方、4名1組でお申し込みください★

日時:4月~6月計6回(4月は13日・27日(土)開催)13:00~15:00 場所:音楽室

受付対象:(高校生を除く)18歳以上の方3組 ※4名様1組でのお申し込みとなります。

4月にお申し込みいただいたグループは、6月までご参加いただきます。

東 南 西 北

☆申込受付:4月2日(火)9時~☆

發 中

※「ボードゲーム」事業は、4月から月曜日13時~和室にお引越しとなりました※