

南千住ふれあい館 令和8年3月

〒116-0003 住所：荒川区 南千住6-36-13
 開館時間：9：00～22：00
 運営(指定管理)：株式会社ポピンスエデュケア

TEL：03-3807-1131
 休館日：年末年始(12/29～1/3)
 日曜、祝・休日の高年者・成人事業はありません。

成人・高年者版

月	火	水	木	金	土	日	
2 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	3 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	4 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	5 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 ニュースポーツ	6 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 初心者	7 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	1 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。 8 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	
9 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	10 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 15:30～17:00 コーラスクラブ	11 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	12 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	13 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 19:00～20:00 はじめてのヨガ	14 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 13:00～15:00 健康麻雀 初心者クラス	15 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	
多目的室 工事期間							
16 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	17 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	18 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	19 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	20 春分の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	21 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	22 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	
23 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	24 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 交流卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	25 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン 15:30～17:00 だれでもクッキング	26 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 交流ニュースポーツ	27 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 交流スポーツ吹矢 19:00～20:00 ミット打ちエクササイズ	28 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 13:00～15:00 健康麻雀 初心者クラス	29 休館日 館内には入れません。	
30 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン 15:30～17:00 みんなの手芸	31 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 15:30～17:00 コーラスクラブ	荒川区主催「ころばん体操」1月の日程 3月3日・17日(火)10:00～11:30 ※南千住ふれあい館は火曜日開催です 				 ふれあい館に関するアンケートにご協力ください	

3月9日(月)～15日(日)、3月30日(月)～4月1日(水) 多目的室は工事の為、ご利用いただけません。予めご了承ください

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

3月は交流ウィーク！



3月はお子さま達とふれあう様々なイベントを行います

24日(火)13:30~15:00 《交流卓球タイム》 普段の卓球タイムに小学生をむかえみんなで楽しみましょう。	25日(水)15:30~17:00 《だれでもクッキング》 申込受付:3月2日(月)~ 久々のクッキングです。詳細は下記をご覧ください。	26日(木)13:45~15:00 《交流ニュースポーツ》 こどもたちも交えてポッチャやモルックを多世代で競います。	27日(金)13:30~15:00 《交流スポーツ吹矢》 申込受付:3月13日(金)~ こどもたちを交えて皆で吹矢を楽しみましょう。	30日(月)15:30~17:00 《みんなの手芸》 申込受付:3月9日(月)~ [フラワーバスケット]を作ります。詳細は下記をご覧ください。
--	---	--	---	--

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

だれでもクッキング

3月25日(水)15:30~17:00(15:20開場)

場所:3階 洋室2 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・ハンカチ

皆さんで交流しながら、

「韓国風ホットク」「マシュマロゼリー」を作ります。

定員:全世代6名 参加費:200円



申込受付:3月2日(月)9:00~3月12日(木)18:00まで

※代理申込、電話申込は出来ません。

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)3月6日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)3月27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:藤田 勝也さん



対象:(高校生を除く)18歳以上成人 先着15名(2月27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。

はじめてのヨガ

日時:3月13日(金)19:00~20:00

場所:1階和室 ※多目的室工事の為、会場が変更になっております。

講師:大津 早香さん 定員:10名

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:3月2日(月)9時~

ミット打ちエクササイズ

日時:3月27日(金)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:8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:3月2日(月)9時~

みんなの手芸

[フラワーバスケット]

おうちを華やかに！

3月30日(月)15:30~17:00

対象:全世代 先着8名※乳幼児の保育はつきません 参加費:無料

申込受付:3月9日(月)9時~

ニュースポーツ

日時:3月5日・26日(木)13:45~15:00

※26日は小学生との交流デーになります。

対象:(高校生を除く)18歳以上の成人 定員:12名

「ポッチャ」と「モルック」を行います。体力に自信がない方でも楽しく行えます。



持ち物:飲み物・上履き



1回の申込で1ヶ月間有効です

申込受付:3月2日(月)9時~