




南千住ふれあい館 令和8年4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
 ふれあい館に関するアンケートに		1	2	3	4	5
		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 多目的室 工事期間	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	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	10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
6	7	8	9	10	11	12
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	10:00～11:30 ころばん体操(荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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	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	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 初心者講座	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
13	14	15	16	17	18	19
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	10:00～11:30 ころばん体操(荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 15:30～17:00 コーラスクラブ	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	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	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	10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
20	21	22	23	24	25	26
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 オトナの手芸	10:00～11:30 ころばん体操(荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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	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 経験者 19:00～20:00 はじめての護身術	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 初心者講座	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
27	28	29	30	 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。		
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	10:00～11:30 ころばん体操(荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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			

区主催ころばん体操の詳細については、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。



健康麻雀 ～初心者講座～

★6期生（R8年4月～6月受講者）募集！★

日時：4月～6月計6回（4月は11日・25日（土）開催）13:00～15:00 場所：洋室1

受付対象：（高校生を除く）18歳以上の方12名

4月にお申し込みいただいた方は、6月までご参加いただきます。

東 南 西 北

☆申込受付：4月1日（水）9時～☆



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



はじめてのヨガ



日時：4月17日（金）19:00～20:00

講師：大津 早香さん 定員：20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

服装：動きやすい服装（ジーンズ不可）裸足で行います

申込受付：3月21日（土）9時～

ウェルネススポーツ吹矢

（初心者クラス）4月10日（金）13:30～15:00

（経験者クラス）4月24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（3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。



はじめての護身術

日時：4月24日（金）19:00～20:00

専門家が明日から使える護身術を指導してくれます。

講師：杉山 尚弥さん 定員：10名

対象：（高校生を除く）18歳以上の女性

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

申込受付：4月1日（水）9時～

ニュースポーツ

日時：4月9日・23日（木）13:45～15:00

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：4月1日（水）9時～

オトナの手芸

「大人の塗り絵」

好評の塗り絵企画です。本格的な色付けに挑戦しましょう。

4月20日（月）15:30～17:00

対象：（高校生を除く）18歳以上の方 先着8名 参加費：無料

申込受付：4月6日（月）9時～

ゲームサロンのご紹介

日時：毎週月曜日 13:00～15:00

対象：65歳以上 場所：1階和室

ボードゲームからゲーム機を使ったe-スポーツまで！



ゲームを楽しみながら脳トレしましょう。

—その他の遊べるゲーム—

オセロ、マンカラ、オンリーワン、将棋
ナンジャモンジャ、等

