




南千住ふれあい館 令和8年6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 | |
|--|---|--|--|--|---|--|---|
| 1 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 | 2 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 | 3 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 | 4 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 | 5 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 | 6 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ | 7 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。 | |
| 8 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 | 9 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 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 | 11 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 | 12 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 9:30～16:00 オトナの遠足 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 | 13 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 | 14 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。 | |
| 15 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 | 16 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 | 17 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 | 18 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 | 19 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 | 20 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ  | 21 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。 | |
| 22 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 | 23 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 | 24 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 | 25 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 | 26 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 | 27 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 | 28 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。 | |
| 29 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 | 30 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 |  | | | | |  ふれあい館に関する アンケートに ご協力ください |

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

オトナの遠足

日時: 6月12日(金) 9:30~16:00(予定)
目的地: 清澄庭園~深川江戸資料館
定員: 20歳以上の方、先着8名(申込受付5月25日9:00~6月5日18:00)
費用: 無料(別途、入場料・昼食代・交通費をご用意ください)
あじさいの綺麗なこの季節、皆で遠足へ出かけましょう

カラオケ合唱(歌謡曲)のご紹介


日時: 毎週水曜日 10:00~11:45
場所: 1階和室 
話題の歌謡曲の練習を中心に、
みなさんのリクエストを聞きながら
一緒に歌う、楽しい音楽の時間です。
ぜひ、ご参加ください。

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

はじめてのヨガ

日時: 6月19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: 6月1日(月) 9時~



ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス) 6月12日(金) 13:30~15:00
(経験者クラス) 6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: 藤田 勝也さん 
対象: (高校生を除く) 18歳以上成人 先着15名(5月22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: 6月26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: 6月1日(月) 9時~



ニュースポーツ

日時: 6月11日・25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: 6月1日(月) 9時~

オトナの手芸

 「あじさいの花飾り」
季節を感じる、紫陽花飾りを作りましょう。
(作成には、グルーガンを使用します)
6月22日(月) 15:30~17:00
対象: (高校生を除く) 18歳以上の方 先着6名 参加費: 無料
申込受付: 6月1日(月) 9時~

南千住ふれあい館ボランティア募集!

南千住ふれあい館では、
ふれあい館の行事と一緒に  
盛り立ててくれるボランティアを募集します。
詳しくはふれあい館窓口まで
お問い合わせください。 