

南千住ふれあい館 令和7年8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・休日の高齢者・成人事業はありません。

成人・高齢者版

月	火	水	木	金	土	日
 ふれあい館に関するアンケートにご協力ください  暑中お見舞い申し上げます				1 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	2 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	3 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	10 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
11 山の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	12 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 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	14 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 ニューススポーツ	15 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	16 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	17 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
18 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	19 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	小学生特別事業のため、一部事業はお休みとなります			23 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	24 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
25 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 交流ゲームサロン 15:30～17:00 みんなの手芸	26 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	27 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 交流輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	28 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 交流ニューススポーツ	29 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 はじめての護身術	30 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	31 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。

8月12日(火)の「コーラスクラブ」はお休みとなります。

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

交流ウィークのお知らせ



8月は新たに子ども達とふれあう様々なイベントを行います

25日(月)



13:00～15:00

《交流ゲームサロン》

15:30～17:00

《みんなの手芸》



26日(火)13:30～15:00

《交流卓球タイム》



普段の卓球タイムに

小学生をむかえます。

27日(水)13:00～15:00

《交流輪投げ》



小学生の子らを交えて

輪投げを楽しみます。

28日(木)13:45～15:00

《交流ニュースポーツ》

世代を超えて、ポッチャや

モルックを楽しみましょう。

29日(金)13:30～15:00

《交流スポーツ吹矢》

小学生が吹矢に挑戦！

小学生申込:8月1日～

★詳しくは館内ポスター等をごらんください★

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

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)8月8日(金)13:30～15:00

(交流吹矢)8月29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(7月25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

※29日は小学生との交流事業となります。ご注意ください。



はじめてのヨガ



日時:8月15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:7月21日(月・祝)9時～

みんなの手芸



「糸かけ曼荼羅」

糸をかけて作る曼荼羅を楽しみましょう。

8月25日(月)15:30～17:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の方 先着5名 参加費:無料

申込受付:8月4日(月)9時～

ニュースポーツ

日時:8月14日・28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。 ※28日は交流事業となります。



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:8月1日(金)9時～



はじめての護身術

日時:8月29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:7月21日(月・祝)9時～

交流ゲームサロン

日時:8月25日(月)13:00～15:00



小学生のこどもたちとゲームを楽しみましょう

対象:65歳以上の高齢者 定員:4名

申込受付:8月4日(月)9時～

高年者事業のご案内

事業名	実施日時	場所
ころばん体操(館主催)	月・土 10:00～11:00	1階 和室
ゲームサロン	月 13:00～15:00	1階 和室
三味線・民謡	火・金 10:00～11:45	1階 和室
詩吟	火 10:00～11:30	3階 洋室2
カラオケ合唱	火 13:00～15:00 水10:00～11:45	1階 和室
カラオケ自由曲	木 10:00～11:45 金13:00～15:00	1階 和室
輪投げ	水 13:00～15:00	3階 洋室2
盆踊り	木 13:00～15:00	1階 和室
ニュースポーツ	木 月2回 13:45～15:00	2階 多目的室
おしゃべりサロン	金 10:00～11:45	3階 洋室2
ウクレレ	土 月2回 13:00～15:00	1階 和室

☆どうぞお気軽に、お問い合わせ、ご参加下さい！！