

# 南千住ふれあい館 令和7年 9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。

成人・高齢者版

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 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(火) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	3 10:00～11:45 カラオケ合唱(水) 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 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(火) 15:30～17:00 コーラス 19:00～20:00 お月見の会	10 10:00～11:45 カラオケ合唱(水) 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 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	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 敬老の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	16 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(火) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	17 10:00～11:45 カラオケ合唱(水) 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 秋分の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	24 10:00～11:45 カラオケ合唱(水) 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 ミット打ち エクササイズ	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 初心者クラス	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 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(火) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	<p>ありがとう!</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>					

# 成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

## お月見の会



重陽の節句に汁物とお団子をいただきながら、お月見をしましょう。

日時：9月9日（火）19:00～20:00

場所：南千住ふれあい館屋上（雨天時は洋室で行います）

対象：乳幼児親子または高校生以上の方先着15名

参加費：100円（汁物・団子代）

申込受付：8月26日（火）～（来館でのお申し込みのみ）

## 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

## ウェルネススポーツ吹矢

（初心者クラス）9月12日（金）13:30～15:00

（経験者クラス）9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（8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：9月26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（ジーンズ不可）

申込受付：9月1日（月）9時～

## はじめてのヨガ

日時：9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（厚手のバスタオルでも可）

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：8月21日（木）9時～

## オトナの手芸



### 「はじめての水彩画」

みなさんで水彩画を楽しみましょう。

9月22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：300円

申込受付：9月8日（月）9時～

## けん玉サロン

日時：毎週水曜日 15:30～17:00



対象：全世代 場所：1階和室

けん玉プレイヤー急増中！

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。

## ニュースポーツ

日時：9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：9月1日（月）9時～