

南千住ふれあい館 令和7年11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)：株式会社ポピンズエデュケア

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 ウクレレ 	2貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
3文化の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	4 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	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	6 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	7 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	8 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	9貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	16貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
17 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	18 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	19 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	20 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	21 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 はじめてのヨガ	22 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	23勤労感謝の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
24振替休日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	25 10:00～11:45 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	26 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	27 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	28館内演芸会 通常事業はお休みです 19:00～20:00 ミット打ちエクササイズ	29 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	30貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。



館内演芸会のお知らせ



日時:11月28日(金)10:00~15:00 お昼に1時間の休憩がございます。

午前の部:20名 午後の部:20名 ※事前の申し込みが必要です

申込期間:11月7日(金)~11月15日(土)申込用紙は受付で配布します。

カラオケはおひとり2曲までです。定員を超えた場合は抽選になります。

〇11月17日(月)仮プログラム掲示 〇11月25日(火)決定版プログラム配布

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)11月14日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)11月21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(10月24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:11月28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:11月1日(土)9時~



はじめてのヨガ



日時:11月21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(ジーパン不可)裸足で行います

申込受付:10月21日(火)9時~

オトナの手芸

📅 📅 📅 「はじめての切り絵~クリスマスの街~」

みなさんでかわいい切り絵に挑戦しましょう。

11月17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:100円

申込受付:11月1日(土)9時~

カラオケ合唱(歌謡曲クラス)



歌謡曲の新曲や



紅白歌合戦で話題のJ-Pop

話題のドラマの主題歌など

その他、皆様のリクエストを聞きながら

楽しい時間を過ごしましょう!

皆様のお越しを、心よりお待ちしております

ニュースポーツ

日時:11月13日・27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:11月1日(土)9時~