



ふれあい館アンケート

すっかり外も暗くなり、秋も深まってきましたね。
風邪を引かないよう、温かくしてお過ごしください！
皆様のご来館、お待ちしております！



月	火	水	木	金	土	日
《休館日》 11月23日(日・祝) ご来館の際はご注意ください			ひぐらし茶話会 11月29日開催！		1 朝の体操 卓球 おやすみ フリー卓球 おやすみ 健康マージャン ※日程注意※	2 きもの教室
3 文化の日	4 クラフトクラブ	5 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	6 朝の体操 太極拳	7 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	8 卓球 フリー卓球	9
10 コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	11 クラフトクラブ 朗読	12 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	13 朝の体操	14 クラフトクラブ カラオケ おやすみ 健康マージャン	15 卓球 フリー卓球	16
17 コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	18 クラフトクラブ	19 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	20 朝の体操 太極拳	21 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	22 卓球 フリー卓球 健康マージャン ※日程注意※	23 休館日
24 振替休日	25 クラフトクラブ 朗読	26 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	27 朝の体操	28 クラフトクラブ カラオケ おやすみ 健康マージャン おやすみ スマホ相談会	29 卓球 フリー卓球 ひぐらし茶話会	30

スマホ相談会 11月28日

スマホの質問にプロが答えます！
予約不要のスマホ相談会が
ひぐらしふれあい館で開催となります
詳細は追ってご案内いたします。



予告 クラフトクラブ(1月&2月) 申込みスタート！

- 抽選申込.....12月15日～20日
 - 発表.....12月22日
- …詳しくはふれあい館まで！

事業	参加期間	参加申込について
健康マージャン	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※盛況につき、申込み後に順次ご案内中
フリー卓球	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
卓球	2025年10月～2026年3月まで (半年間)	➢ 申込.....9月10日～9月16日(各日10時～)
輪投げ		➢ 抽選.....9月17日(発表なし)
太極拳	2025年4月～2026年3月 まで	➢ 発表・キャンセル待ち.....9月18日(11:00～)
新舞踊		➢ キャンセル待ち受付中 詳細はひぐらしふれあい館まで。
クラフトクラブ	パート① 2025年 4月～5月	➢ 申 込.....3月・6月・9月・12月 各15日～20日 ➢ 抽 選.....3月・6月・9月・12月 各21日 ➢ 発 表.....3月・6月・9月・12月 各22日
	パート② 2025年 7月～8月	
	パート③ 2025年10月～11月	
	パート④ 2026年 1月～2月	
コリアージュ	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
カラオケ	「翌1ヶ月間」の参加 例：5月に申込→6月の参加	抽選申込の受付 → 毎月15日～17日の3日間 抽選(発表なし) → 毎月18日 発表・空枠申込 → 毎月19日 11:00～先着順
詩吟・朗読	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※若干名のみ募集(お問合せ下さい)
きもの教室	2月～4月、5～7月、9月～11月	1月・4月・8月の各25日より ※各日10時～

空き状況 ○→空きあり △→残りわずか ✕→満員・キャンセル待ち中 ★→自由参加 ※→お問合せ下さい

事業名	開催日	時間	定員	空き状況	場所	備考・持ち物
フリー卓球	毎週(土) ※カレンダー参照	16:15～17:30	当日 2台	★	多目的室	◆ 中学生から大人まで、参加できます。 ◆ 持ち物：室内履き、タオル、水筒
卓球	毎週(土)	14:30～16:00	12名	※	多目的室	◆ カカトのある室内履き、 <u>ラケット</u>
輪投げ	毎週(水)	13:45～15:15	20名	※	レクホール	◆ カカトのある室内履きをご用意ください。
太極拳	第1・第3(木)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	各10名	①✕ ②✕	レクホール	◆ ①②のいずれか1つに申込可能です。
新舞踊	毎週(月)	13:00～15:00	5名	○	レクホール	◆ いつでも見学、体験参加できます。 ◆ 用品の貸し出しあります。ご相談ください。
クラフトクラブ (10月～11月)	毎週(火)	10:00～11:45	12名	※	当日掲示	◆ 手作り工作の教室です。 ◆ 10～11月は「ビオラの小箱」…です！
	毎週(金)	13:30～15:15	12名	※	当日掲示	
健康マージャン	◆ 毎 週(水)(金) ◆ 月2回(土) ※カレンダー参照	13:00～16:00	当日 6卓	※	調理会議室	◆ 基本的なルールを知っている方が対象です。 ◆ 本館ルールへのご承諾が必要です。 ◆ 盛況につき、申込み後に順次ご案内中です
朝の体操	月曜～土曜 ※カレンダー参照	9:15～9:45	-	★	多目的室	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ カカトのある室内履きをご用意ください
コリアージュ	毎週(月)	10:00～16:00	当日 20名	★	当日掲示	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ 少し凝った大人の塗り絵です！
カラオケ	月曜 ①	13:15～15:00	10名	毎月 15日	洋室3	◆ 集合時間：左記時間の15分前(厳守！) ◆ 1人2曲、フルコーラス ◆ 各週とも1コマまで申込可能 例：「月曜①」と「月曜②」に申込→ ✕ 例：「月曜①」と「金曜②」に申込→ ○
	月曜 ②	15:15～17:00	10名			
	金曜 ①	13:15～15:00	10名			
	金曜 ②	15:15～17:00	10名			
詩吟	月2回(月)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 1,000円(初回のみ)
朗読	月2回(火)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 700円(初回のみ)
きもの教室	第1(日) ※カレンダー参照	13:30～15:00	5名 (女性)	※	洋室3	◆ 開催期間：2～4月、5～7月、9～11月 ◆ 女性限定の事業です。
ころばん体操	毎週(水)	10:15～11:45	-	-	多目的室	◆ 詳細は「荒川区保健所 健康推進課」まで 03-3802-3111 (内線432)