

# 2026年 8月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

# 成人・高年者おたより

ふれあい館利用者向け→  
アンケートQRコード



## 町屋ふれあい館

| 日                                                                                                                               | 月                                         | 火                                                            | 水                  | 木                                                   | 金                                                    | 土                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>「お食事会ボランティア募集します！」</b><br>当館では、多世代食堂「～まちふれ～みんなDEお食事会」という<br>行事を月1回開催しております！カレーライスの調理・配膳を<br>メインにお手伝いして頂きます♪ご興味ある方は、職員に問合せ下さい |                                           |                                                              |                    |                                                     |                                                      | 1<br>                                                          |
| 2<br><b>メンズ<br/>ヨガ</b><br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small>                                                              | 3<br><b>カラオケ</b><br><b>ピラティス<br/>ヨガB</b>  | 4<br><b>手芸カフェ</b><br><b>はじめて・<br/>たのしい<br/>ウクレレ</b>          | 5                  | 6<br><b>館行事の為、<br/>カラオケは<br/>お休み</b><br><b>青竹体操</b> | 7<br><b>大人のヨガA</b><br><b>東京都<br/>スマートフォン<br/>相談会</b> | 8<br><b>ボイトレ<br/>～みんなDE<br/>うたおう～</b><br><b>町屋<br/>コーラスの会</b>  |
| 9<br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small>                                                                                   | 10<br><b>カラオケ</b>                         | 11<br><b>山の日</b><br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small> | 12<br><b>園芸クラブ</b> | 13<br><b>カラオケ</b>                                   | 14<br><b>大人のヨガB</b><br><b>金曜<br/>夜ヨガ</b>             | 15<br>                                                         |
| 16<br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small>                                                                                  | 17<br><b>カラオケ</b>                         | 18<br><b>手芸カフェ</b>                                           | 19                 | 20<br><b>カラオケ</b>                                   | 21<br><b>大人のヨガA</b>                                  | 22<br><b>ボイトレ<br/>～みんなDE<br/>うたおう～</b><br><b>町屋<br/>コーラスの会</b> |
| 23<br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small>                                                                                  | 24<br><b>カラオケ</b>                         | 25                                                           | 26                 | 27<br><b>カラオケ</b><br><b>健康<br/>青竹体操</b>             | 28<br><b>大人のヨガB</b><br><b>アクティブ<br/>ヨガ</b>           | 29<br><b>町屋<br/>コーラス<br/>の会</b><br><b>土曜<br/>夜ヨガ</b>           |
| 30<br><small>1階サロン<br/>卓球貸出<br/>利用できます</small>                                                                                  | 31<br><b>カラオケ</b><br><b>ピラティス<br/>ヨガA</b> | <b>はじめて・<br/>たのしい<br/>ウクレレ</b>                               | <b>園芸クラブ</b>       |                                                     |                                                      |                                                                |



# 成人・高年者事業 8月号



## 区内在住の方が対象の講座

| 活 動 名                           | 実 施 日                           | 時 間                         | 備 考                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ピラティスヨガ<br>A/B                  | ④8月31日(月)<br>⑩8月3日(月)           | 13時～14時                     | ☆3カ月のクラス制の抽選申込制<br>(4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月)<br>※館掲示で申込期間を都度周知します<br><br>☆ピラティスA/B・青竹・大人のヨガA/B<br>上記の内、2つまで申込できます<br>※A・Bはどちらかのみ<br><br>ヨガマット・水分・タオル等、ご準備下さい |
| 健康青竹体操                          | 8月6日(木)<br>8月27日(木)             | 13時～14時                     |                                                                                                                                                             |
| 大人のヨガ<br>A/B                    | ④8月7,21日(金)<br>⑩8月14,28日(金)     | 13時～14時                     |                                                                                                                                                             |
| 成人手芸<br>カフェ                     | 8月4日(火)<br>8月18日(火)             | 10時00分～<br>12時00分           | 初心者の方も気軽に参加できます。<br>編み物や刺繍など、ご相談ください。                                                                                                                       |
| たのしい<br>ウクレレ<br>※経験者の方向け        | 8月4日(火)<br>8月25日(火)             | 12時～13時                     | 貸出用のウクレレございます。<br>※教材費(プリント代)10円が必要です。<br>※年に数回の発表がございます。                                                                                                   |
| はじめての<br>ウクレレ<br>※初心者の方向け       | 8月4日(火)<br>8月25日(火)             | 13時～14時                     | 貸出用のウクレレございます。<br>※教材費(プリント代)10円が必要です。<br>※年に数回の発表がございます。                                                                                                   |
| ボイトレ<br>～みんなDEうたおう～<br>※初心者の方向け | 8月8日(土)<br>8月22日(土)             | 13時～14時                     | 発声練習や声出しの基礎が学べます。<br>楽譜は館でご用意しております。<br>※年に数回の発表がございます。                                                                                                     |
| 町屋コーラスの会<br>※経験者の方向け            | 8月8日(土)<br>8月22日(土)<br>8月29日(土) | 14時～<br>15時30分<br>※8月のみ時間変更 | 二部合唱を皆さんで楽しみましょう。<br>楽譜は館でご用意しております。<br>※年に数回の発表がございます。                                                                                                     |

## 区内在住の方が優先の講座

| 活 動 名                                                 | 実 施 日                      | 時 間     | 備 考                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| メンズヨガ<br>※男性限定となります。<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可           | 8月2日(日)                    | 13時～14時 | ※次回開催日は9月13日(日)を予定<br>9月分は区内在住の方、8月2日(日)9時～<br>区外の方は9月10日(木)～受付します                            |
| 土曜夜ヨガ<br>※男女ともに参加可<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可             | 8月29日(土)                   | 19時～20時 | ※次回開催日は9月26日(土)を予定<br>9月分は区内在住の方、8月30日(日)9時～<br>区外の方は 9月23日(水)～受付します                          |
| 金曜夜ヨガ<br>※男女ともに参加可<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可             | 8月14日(金)                   | 20時～21時 | ※次回開催日は9月11日(金)を予定<br>9月分は区内在住の方、8月15日(土)9時～<br>区外の方は 9月8日(火)～受付します                           |
| アクティブヨガ<br>※18歳(高校生不可)～49歳まで対象<br>※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可 | 8月28日(金)                   | 20時～21時 | ※次回開催日は9月25日(金)を予定<br>9月分は区内在住の方、8月28日(金)9時～<br>区外の方は 9月22日(火)～受付します                          |
| 初心者向け<br>成人陶芸教室                                       | 8月は<br>お休みとなります<br>※9月開催予定 | 10時～12時 | 初回のみ材料費(¥2,000)、タオル<br>汚れてよい服装かエプロン、ビニール袋<br>※抽選となった場合、初心者の方や区民在住の方を<br>優先とさせていただきます。ご了承ください。 |

## 区民・区外の対象がない講座

| 活 動 名                 | 実 施 日                             | 時 間                      | 備 考                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 民 謡                   | ※8月はお休み<br>9月1日<br>9月15日          | 10時30分～<br>12時00分        | 三味線・尺八の音色に合わせ民謡合唱が楽しめます<br>※年に数回の発表がございます。                                          |
| カラオケ<br>※65歳以上の方 登録制  | 月曜日・木曜日<br>※両日ともご参加可<br>※祝祭日は活動なし | 10時～11時30分<br>13時～14時30分 | 出来る限り、開始時間にお越し下さい<br>当日のご参加もできます。ご相談下さい<br>※時間が、多少前後する場合もあります<br>※参加登録用紙の提出が必要となります |
| 町屋倶楽部<br>※60歳以上向け 登録制 | ※8月はお休み<br>9月1日<br>9月15日          | 13時30分～<br>14時30分        | 輪投げ・ダーツ・脳トレ・体操・ボッチャなど<br>日毎に内容が変わりますが、気軽に楽しめます                                      |

※上記の情報は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※お問い合わせは町屋ふれあい館 (住所)荒川区町屋1-35-8 (電話番号)03-3800-2011