

# 2025年 11月号

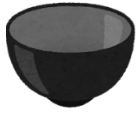
☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

# 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                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>  <h2>「初心者向け成人陶芸教室」</h2> <p>           日時：11月6日(木)、13日(木)、27日(木) 午前10時～正午<br/>           申込：10月21(火)1時から28日(火)18時まで 電話・来館にて<br/>           定員：12名(抽選) ※経験の少ない方が優先となります<br/>           参加費：2,000円         </p> </div> <div>  </div> |                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                          | <div>           1           <div>みんなDEうたおう</div> </div>                                                                                                                                                                      |
| <div>           2           <div> <b>メンズヨガ</b> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>           3           <div> <b>文化の日</b> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>      | <div>           4           <div> <b>休館日</b> <p>施設点検の為、終日利用できません</p> </div> </div>                                                                          | <div>           5           <div> <p>ころばん体操</p> </div> </div>  | <div>           6           <div> <b>カラオケ</b> </div> <div> <b>初心者向け陶芸教室</b> </div> </div>                             | <div>           7           <div> <b>大人のヨガA</b> </div> <div> <b>金曜夜ヨガ</b> </div> </div>                  | <div>           8           <div>みんなDEうたおう</div> </div>                                                                                                                                                                      |
| <div>           9           <div> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>           10           <div> <b>カラオケ</b> </div> <div> <b>ピラティスヨガA</b> </div> </div> | <div>           11           <div> <b>手芸カフェ</b> </div> <div> <b>民謡</b> </div> <div>           はじめて・たのしいウクレレ         </div> <div> <b>町屋倶楽部</b> </div> </div> | <div>           12           <div> <p>ころばん体操</p> </div> </div> | <div>           13           <div> <b>カラオケ</b> </div> <div> <b>初心者向け陶芸教室</b> </div> <div> <b>健康青竹体操</b> </div> </div> | <div>           14           <div> <b>大人のヨガB</b> </div> <div> <b>スマートフォン相談会(都) 10時～13時</b> </div> </div> | <div>           15           <div>   </div> </div> |
| <div>           16           <div> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>           17           <div> <b>カラオケ</b> </div> <div> <b>ピラティスヨガB</b> </div> </div> | <div>           18           <div> <b>手芸カフェ</b> </div> <div> <b>民謡</b> </div> <div>           はじめて・たのしいウクレレ         </div> <div> <b>町屋倶楽部</b> </div> </div> | <div>           19           <div> <p>ころばん体操</p> </div> </div> | <div>           20           <div> <b>カラオケ</b> </div> </div>                                                          | <div>           21           <div> <b>大人のヨガA</b> </div> </div>                                           | <div>           22           <div> <b>みんなDEうたおう</b> </div> <div> <b>土曜夜ヨガ</b> </div> </div>                                                                                                                                  |
| <div>           23           <div> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>           24           <div> <b>振替休日</b> </div> </div>                              | <div>           25           <div> <b>はじめてのウクレレ</b> </div> </div>                                                                                           | <div>           26           <div> <p>ころばん体操</p> </div> </div> | <div>           27           <div> <b>カラオケ</b> </div> <div> <b>初心者向け陶芸教室</b> </div> <div> <b>健康青竹体操</b> </div> </div> | <div>           28           <div> <b>大人のヨガB</b> </div> <div> <b>アクティブヨガ</b> </div> </div>               | <div>           29           <div>  </div> </div>                                                                                       |
| <div>           30           <div> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>           1階サロン、卓球貸出利用できます。         </div>                                          |                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |

# 11月の成人・高年者事業ご案内



皆様が安心・安全に過ごせるよう、体調不良等の場合は、  
ご参加を控えて頂くご協力・ご理解をお願い申し上げます。



| 活 動 名                                              | 当月の実施日                              | 時 間                                        | 講 師 | 備考                                                                                     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ピラティスヨガ<br>(10月～12月クラス)                            | ㊤11月10日(月)<br>㊤11月17日(月)            | 13時～14時                                    | 津 吹 | ※現クラスの申込み状況はお問合せ下さい。<br>※参加者はヨガマットをお持ちください。                                            |
| 健康青竹体操<br>(10月～12月クラス)                             | 11月13日(木)<br>11月27日(木)              | 13時～14時                                    | 鷲 尾 |                                                                                        |
| 大人のヨガ<br>(10月～12月クラス)                              | ㊤11月 7,21日(金)<br>㊤11月14,28日(金)      | 13時～14時                                    | 面 川 |                                                                                        |
| メンズヨガ<br>※男性限定となります。                               | 11月2日(日)<br>※先着順                    | 13時～14時                                    | 渡 邊 | ※次回開催日は12月7日(日)を予定<br>12月分申込、11月2日(日)10時～                                              |
| 土曜夜ヨガ<br>(旧ナイトリフレッシュヨガ)<br>※男女ともに参加可               | 11月22日(土)<br>※先着順                   | 19時～20時                                    | 渡 邊 | ※次回開催日は12月20日(土)を予定<br>12月分申込、11月23日(日)10時～<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。       |
| 金曜夜ヨガ<br>(旧フライデーナイトヨガ)<br>※男女ともに参加可                | 11月7日(金)<br>※先着順                    | 20時～21時                                    | 渡 邊 | ※次回開催日は12月12日(金)を予定<br>12月分申込、11月8日(土)10時～<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。        |
| アクティブヨガ<br>※18歳(高校生不可)～<br>49歳の方まで対象               | 11月28日(金)<br>※先着順                   | 20時～21時                                    | 面川  | ※次回開催日は12月26日(金)を予定<br>12月分申込、11月28日(金)10時～<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。       |
| 初心者向け<br>成人陶芸教室                                    | 11月 6日(木)<br>11月13日(木)<br>11月27日(木) | 10時～12時                                    | 林   | 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、初心者の方を<br>優先とさせていただきます。ご了承ください。 |
| 成人手芸<br>カフェ                                        | 11月11日(火)<br>11月18日(火)              | 10時00分～<br>12時00分                          | 赤 崎 | 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。<br>※現在、追加募集しております。                               |
| 民 謡                                                | 11月11日(火)<br>11月18日(火)              | 10時30分～<br>12時00分                          | 加賀谷 | 初心者の方も気軽に参加できます。<br>※空き状況は、館にお問合せ下さい。                                                  |
| 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                   |     | 出来るだけ、開始時間にお越し下さい。<br>皆さんで歌を楽しみましょう♪<br>※時間が、多少前後する場合があります。                            |
| 町屋倶楽部<br>※50歳以上の方向け                                | 11月11日(火)<br>11月18日(火)              | 13時30分～<br>14時30分                          |     | 簡単な準備体操から始まります。<br>輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動をします。<br>まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。                     |
| はじめての<br>ウクレレ<br>※初心者の方向け                          | 11月11日(火)<br>11月18日(火)<br>11月25日(火) | 11時～<br>11時40分                             | 岩 瀬 | 貸し出し用のウクレレございます。<br>はじめての方も大歓迎です。<br>※教材費(プリント代)10円が必要です。<br>※空き状況は、館にお問合せ下さい          |
| たのしい<br>ウクレレ<br>※経験者の方向け                           | 11月11日(火)<br>11月18日(火)              | 12時～13時                                    | 岩 瀬 | 貸し出し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>※空き状況は、館にお問合せ下さい。                          |
| みんなDE<br>うたおう                                      | 11月 1日(土)<br>11月 8日(土)<br>11月22日(土) | 14時～15時                                    | 羽 田 | 発声練習や合唱を楽しめます。<br>※空き状況は、館にお問合せ下さい。                                                    |
| ※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。               |                                     |                                            |     |                                                                                        |
| ぱん座位体操(障害者福祉課)                                     |                                     | お問い合わせは<br>03-3802-3111<br>各担当の課までご連絡ください。 |     |                                                                                        |
| ころばん体操(健康推進課)                                      |                                     |                                            |     |                                                                                        |
| 館だよりは、毎月20日以降に発行いたします。電話や来館でのご相談も可能です。             |                                     |                                            |     |                                                                                        |
| ※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 |                                     |                                            |     |                                                                                        |