

2025年 12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
	1 カラオケ ピラティス ヨガA	2 手芸カフェ 民謡 町屋倶楽部	3 ころばん体操	4 カラオケ	5 大人のヨガA	6 みんなDE うたおう
	7 メンス ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	8 カラオケ ピラティス ヨガB	9 はじめての ウクレレ 荒川 ふれあい 寄席	10 カラオケ 健康 青竹体操	11 大人のヨガB スマートフォン 相談会(都) 10時～13時 金曜夜ヨガ	12 みんなDE うたおう 土曜夜ヨガ
14 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	15 カラオケ	16 手芸カフェ 民謡 はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	17 ころばん体操 フラワー アレンジメント ☆ミニツリー☆	18 カラオケ	19 大人のヨガA	20 みんなDE うたおう
21 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	22 カラオケ	23 はじめて・ たのしい ウクレレ	24 ころばん体操	25 カラオケ 健康 青竹体操	26 大人のヨガB アクティブ ヨガ	27 みんなDE うたおう
28 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	29 12月29日～1月3日まで休館日 皆様、今年もありがとうございました。 1月4日(日)から開館致します。 2026年も、町屋ふれあい館を どうぞよろしくお願い致します。	30	31	「フラワーアレンジメント」 ☆ミニクリスマスツリー☆ 日時：12月17日(水)午前10時30分～正午 費用：1000円 ※詳細は別途チラシにて！		

12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 (10月～12月クラス)	㊤12月1日(月) ㊤12月8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。 ※参加者はヨガマットをお持ちください。 1月～3月クラス募集 11月27日(木)午前11時から 12月24日(水)午後5時まで 電話や来館にて受付しています。 当選確認や日程等につきましては、 別紙スケジュール表をご確認ください。
健康青竹体操 (10月～12月クラス)	12月11日(木) 12月25日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (10月～12月クラス)	㊤12月5,19日(金) ㊤12月12,26日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	12月7日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は1月4日(日)を予定 1月分申込、12月7日(日)9時～
土曜夜ヨガ (旧ナイトリフレッシュヨガ) ※男女ともに参加可	12月20日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は1月17日(土)を予定 1月分申込、12月21日(日)10時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	12月12日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は1月9日(金)を予定 1月分申込、12月13日(土)10時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	12月26日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は1月23日(金)を予定 1月分申込、12月26日(金)9時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
初心者向け 成人陶芸教室	12月は お休みです	10時～12時	林	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装かエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。
成人手芸 カフェ	12月 2日(火) 12月16日(火)	10時00分～ 12時00分	赤 崎	初心者の方も気軽に参加できます。 編み物や刺繍など、ご相談ください。 ※現在、追加募集しております。
民 謡	12月 2日(火) 12月16日(火)	10時30分～ 12時00分	加賀谷	初心者の方も気軽に参加できます。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
カラオケ ※65歳以上の方 登録制	月曜日・木曜日 ※両日ともご参加可 ※祝祭日は活動なし	10時～11時30分 13時～14時30分		出来るだけ、開始時間にお越し下さい。 当日のご参加もできます。ご相談下さい。 ※時間が、多少前後する場合があります。 ※参加登録用紙の提出が必要となります。
町屋倶楽部 ※60歳以上の方向け	12月 2日(火) 12月16日(火)	13時30分～ 14時30分	輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動を行います。 まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。 ※参加者、随時募集しております。	
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	12月 9日(火) 12月16日(火) 12月23日(火)	11時～ 11時40分	岩 瀬	貸し出し用のウクレレがございます。 はじめての方も大歓迎です。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	12月16日(火) 12月23日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレがございます。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
みんなDE うたおう	12月 6日(土) 12月20日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※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)

ころぱん体操(健康推進課)

お問い合わせは
03-3802-3111
各担当の課までご連絡ください。

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