

2026年 1月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしています☆

成人・高齢者の方より 町屋ふれあい館

ふれあい館利用者向け→
アンケートQRコード



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					3	
					休館日	
					本年もどうぞよろしくお願ひ致します	
4	5	6	7	8	9	10
メンズヨガ <small>1階サロン、卓球貸出利用できます。</small>	カラオケ	民謡 手芸カフェ 町屋俱楽部	ころばん体操	カラオケ 健康青竹体操	大人のヨガA スマートフォン相談会(都) 10時～13時 金曜夜ヨガ	みんなDEうたおう
11	12	13	14	15	16	17
1階サロン、卓球貸出利用できます。	成人の日	はじめてのウクレレ	ころばん体操	館事業のため カラオケはお休みです	大人のヨガB	土曜夜ヨガ
18	19	20	21	22	23	24
1階サロン、卓球貸出利用できます。	カラオケ ピラティスヨガA	手芸カフェ 民謡 はじめて・たのしいウクレレ 町屋俱楽部	ころばん体操	カラオケ 健康青竹体操	大人のヨガA アクティブヨガ	みんなDEうたおう
25	26	27	28	29	30	31
1階サロン、卓球貸出利用できます。	カラオケ ピラティスヨガB	はじめて・たのしいウクレレ	ころばん体操	カラオケ	大人のヨガB	町屋の森発表会～冬～

1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 (1月~3月クラス)	①1月19日(月) ②1月26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。 令和8年4月以降の申込について				
健康青竹体操 (1月~3月クラス)	1月 8日(木) 1月22日(木)	13時~14時	鷺 尾	各クラスの申込人数が増え、キャンセル待ちの方も多い現状を踏まえ、荒川区民の方を優先に、申込受付をさせて頂きます。				
大人のヨガ (1月~3月クラス)	①1月 9,23日(金) ②1月16,30日(金)	13時~14時	面 川	現在ご参加頂いております、区外の皆さんにつきましては、ご理解の程よろしくお願い致します。				
メンズヨガ ※男性限定となります。	1月4日(日) ※先着順	13時~14時	渡 邊	※次回開催日は2月1日(日)を予定 2月分申込、1月4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	1月17日(土) ※先着順	19時~20時	渡 邊	※次回開催日は2月21日(土)を予定 2月分申込、1月18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	1月9日(金) ※先着順	20時~21時	渡 邊	※次回開催日は2月13日(金)を予定 2月分申込、1月10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	1月23日(金) ※先着順	20時~21時	面川	※次回開催日は2月27日(金)を予定 2月分申込、1月23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	1月~3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 優先とさせて頂きます。ご了承ください。				
成人手芸 カフェ	1月 6日(火) 1月20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	1月 6日(火) 1月20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、多少前後する場合もあります。 ※参加登録用紙の提出が必要となります。				
町屋俱楽部 ※60歳以上の方向け	1月 6日(火) 1月20日(火)	13時30分~ 14時30分		簡単な準備体操から始まります。 輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動をします。 まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。 ※参加者、隨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	1月13日(火) 1月20日(火) 1月27日(火)	11時~ 11時40分	岩瀬	貸し出し用のウクレレございます。 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	1月20日(火) 1月27日(火)	12時~13時	岩瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※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	1月10日(土) 1月24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。								
ばん座位体操（障害者福祉課）	お問い合わせは 03-3802-3111 各担当の課までご連絡ください。							
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。								
※お問合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								