

2026年 1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
<p>🎵 「町屋の森発表会～冬」 🎵</p> <p>日時：1月31日(土)午前9時45分～午後1時30分予定</p> <p>内容：大人や子どものダンス、合唱、ウクレレ等の発表が観覧できます♪発表順は後日チラシにて！</p> <p>☆どなたでも観覧いただけます！気軽に越し下さい♪</p>				1	2	3
				<p>休館日</p> <p>本年もどうぞよろしくお願い致します 🎨</p>		
4	5	6	7	8	9	10
<p>メンズヨガ</p> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>カラオケ</p>	<p>民謡</p> <p>手芸カフェ</p> <p>町屋倶楽部</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ</p> <p>健康青竹体操</p>	<p>大人のヨガA</p> <p>スマートフォン相談会(都) 10時～13時</p> <p>金曜夜ヨガ</p>	<p>みんなDEうたおう</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>成人の日</p> <p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>はじめてのウクレレ</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>館事業のため カラオケはお休みです</p>	<p>大人のヨガB</p>	<p>土曜夜ヨガ</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>カラオケ</p> <p>ピラティスヨガA</p>	<p>手芸カフェ</p> <p>民謡</p> <p>はじめて・たのしいウクレレ</p> <p>町屋倶楽部</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ</p> <p>健康青竹体操</p>	<p>大人のヨガA</p> <p>アクティブヨガ</p>	<p>みんなDEうたおう</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>カラオケ</p> <p>ピラティスヨガB</p>	<p>はじめて・たのしいウクレレ</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ</p>	<p>大人のヨガB</p>	<p>町屋の森発表会～冬～</p>

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)	㊦1月19日(月) ㊦1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。 <div>令和8年4月以降の申込について</div> <div>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、申込受付をさせていただきます。 現在ご参加頂いております、区外の皆様につきましては、ご理解の程よろしく お願い致します。</div>
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	鷲 尾	
大人のヨガ (1月～3月クラス)	㊦1月 9,23日(金) ㊦1月16,30日(金)	13時～14時	面 川	
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 汚れてよい服装がエプロン、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	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。
町屋倶楽部 ※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	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	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				