

2024年 4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・高齢者たより

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	2 民謡 はじめてのウクレレ 町屋倶楽部	3	4 カラオケ	5 大人のヨガA	6 みんなDEうたおう
7 1階サロン、卓球貸出利用できます。	8 カラオケ さくらまつい ピラティス ヨガA	9 初心者向け 成人陶芸教室 津軽三味線 ~ 神山兄弟 ~	10 ころぼん体操	11 カラオケ 健康 青竹体操	12 大人のヨガB	13 
14 1階サロン、卓球貸出利用できます。	15 カラオケ ピラティス ヨガB	16 民謡 成人陶芸教室 はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部	17 ころぼん体操	18 カラオケ	19 大人のヨガA	20 みんなDEうたおう ナイトリフレッシュヨガ
21 1階サロン、卓球貸出利用できます。	22 カラオケ	23 手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ	24 ころぼん体操	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
28 1階サロン、卓球貸出利用できます。	29 昭和の日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	30 初心者向け 成人陶芸教室	<b>町屋倶楽部</b> (50歳以上の方向け) 4月2日、16日(火) 13時30分~14時30分まで ※登録制 職員と一緒に、体操、脳トシ、わなげ、ダーツなど、 交流して楽しみませんか？誰でも気軽に参加できます♪			

# 4月の成人・高年者事業ご案内

活動名	当月の実施日	時間	講師	備考
ピラティスヨガ (4月～6月クラス)	㊤4月 8日(月) ㊤4月15日(月)	13時～14時	津 吹	※現クラスの申込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。
健康青竹体操 (4月～6月クラス)	4月11日(木) 4月25日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (4月～6月クラス)	㊤4月5,19日(金) ㊤4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。	4月28日(日) ※申込受付中	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は5月26日(日)を予定 5月分申込は4月28日(日)～先着順
アクティブヨガ ※大人のヨガ、ピラティスヨガとの重複はできません。	4月26日(金) ※申込受付中	20時～21時	面 川	※次回開催日は5月31日(金)を予定 5月分申込は4月26日(金)～先着順
ナイト リフレッシュヨガ ※大人のヨガ、ピラティスヨガとの重複はできません。	4月20日(土) ※定員超えた場合は抽選	19時～20時	渡 邊	～4月の申込み～ 3月30日(土)～4月10日(水)17時まで ※次回開催日は5月18日(土)を予定 申込4月20日(土)～5月10日(金)17時
初心者向け 成人陶芸教室	4月 9日(火) 4月16日(火) 4月30日(火)	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	4月23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。
民 謡	4月 2日(火) 4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。 ※登録状況は、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 ※どちらもご参加可	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。 皆さんで歌を楽しみましょう♪ ※時間が、多少前後する場合があります。
町屋倶楽部 ※50歳以上の方向け	4月 2日(火) 4月16日(火)	14時～15時		簡単な準備体操から始まります。脳トレの要素、輪投げ、ダーツ、折り紙など様々な活動を行います。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	4月 2日(火) 4月16日(火) 4月23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(プリント代)10円が必要です。
たのしいウクレレ ※経験者の方向け	4月16日(火) 4月23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(プリント代)10円が必要です。
みんなDE うたおう	4月 6日(土) 4月20日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。

※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。

ばん座位体操(障害者福祉課)	お問い合わせは 荒川区役所 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