

ポイント付与対象区内イベント一覧

事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント	
1	味噌汁測定	普段飲んでいる汁物の塩分濃度を測定していませんか？ 毎週木曜日(祝祭日を除く) 時間:午後1時～午後3時30分	荒川区がん予防・健康づくりセンター2階 健康推進課栄養担当	どなたでも可 汁物大さじ1杯程度を捨てられる容器に入れてお持ちください。	無し	無料	健康推進課栄養担当 内線423	1回/月	20	
2	MYGYM	ストレッチ・軽い筋トレなどを行っています。 来館・電話にて申し込みが可能です。詳しくは、館で配布している申込書をご覧ください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。 館の都合上、実施日を変更する場合がございます。詳細は、区HPをご確認ください。	第2・4土曜日 時間:午前10時30分～午前11時20分	20歳以上	20名	無料	南千住駅前ふれあい館 03-3803-0571	1回/月	20	
3	アクティブヨガ	男女ともに参加できる、夜間のヨガ教室です。 申込制です。前月の開催日から先着順にて受付けています。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月1回金曜日(詳細は、区ホームページをご確認ください。) 時間:午後8時～午後9時	18歳から49歳まで(高校生不可)	25名	無料	町屋ふれあい館 03-3800-2011	1回/月	20	
4	朝の体操	ラジオ体操やストレッチを行います。 申込不要です。 カートの室内履きを持参してください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月曜日～土曜日まで 時間:午前9時15分～午前9時45分	18歳以上(高校生不可)	20名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20	
5	コロリアージュ	少し凝った大人の塗り絵を実施しています。 申込不要です。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	毎週月曜日 時間:午前10時～午後7時	18歳以上(高校生不可)	30名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20	
6	糖尿病に関する講演会	健診結果を活かした健康づくり	日付:2月予定	未定	区内在住、在勤の方	未定	健康推進課健康推進係 内線433	1回/期間	50	
7	ころばん体操(あらかわ転倒予防体操)	荒川区と東京都立大学が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力が向上し、転倒やそれにもなう寝たきりを予防します。また、体操中の歌や手足の組み合わせ運動で脳が活性化することもわかっています。無料で参加できます。体操のほかに健康に役立つ情報も知ることができます。	通年	各ふれあい館等	区内在住、在勤の方	各ふれあい館ごとに異なります。 詳細はホームページをご覧ください。	健康推進課保健相談担当 内線432、434	1回/月	20	
8	春の区民ハイキング	区民向けハイキング事業	日付:令和7年5月25日(日)及び5月28日(水) 時間:午前7時～午後6時	奥日光(栃木県日光市)	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	5月25日(日):80名 5月28日(水):40名	4,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	50
9	ぜん息音楽教室	音楽家 山崎 浩氏(清泉大学短期大学部教授)を講師とし、歌うことでぜん息の発作の緩和に効果的な呼吸法を身に付けます。	日付:令和7年6月27日(金) 時間:午後2時15分～午後4時15分	日暮里サニーホール コンサートサロン	気管支ぜん息、慢性気管支炎等、呼吸器疾患の方及び関心のある方	30名(先着)	無料	生活衛生課公害保健係 内線:424	1回/日	50
10	あらスポフェスタ	老若男女誰もが楽しめるニュースポーツの体験会	日付:令和7年6月29日(日) 時間:午前10時30分～午後1時、午後2時30分～5時	荒川総合スポーツセンター 2階 大体育室	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	各回70名	50円(保険代)	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
11	夏の一日区民ハイキング	区民向けハイキング事業	日付:令和7年8月23日(土)～24日(日) 時間:午前6時30分発(8/23)～午後7時帰(8/24)	1日目:長野県松本市上高地 2日目:長野県佐久穂町白駒池	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	40名	大人:16,000円 中学生以下:14,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
12	アスリートによるレベルアップ塾	トップアスリートを講師に招き、技術指導を行います。	日付:令和7年8月下旬実施予定 時間:午前10時～午後5時(予定)	荒川総合スポーツセンター2階 大体育室	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	初級の部 :70名 中・上級の部:100名	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
13	あらポッチャ	パラスポーツであるポッチャの大会	日付:令和7年10月上旬実施予定 時間:午後12時30分～5時(予定)	荒川総合スポーツセンター2階 大体育室	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	定員32チーム(1チーム6名まで)	50円(保険代)	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
14	あらかわ秋のスポーツイベント	スポーツの日を含む連休中に各種スポーツ教室の実施及びスポーツ施設の無料開放を行います。	日付:令和7年10月12日(日)～13日(月・祝) 時間:午前10時～午後6時(10月12日) スポーツ教室、体験会 午前8時～午後8時(10月13日) 施設無料開放	荒川総合スポーツセンター、南千住野球場、荒川公園、荒川自然公園、東尾久運動場 施設無料開放は荒川総合スポーツセンターのみ	小学生以上の方	無し	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50

ポイント付与対象区内イベント一覧

事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント
15	秋の区民ハイキング	区民向けハイキング事業 日付:令和7年10月26日(日)及び10月28日(火) 時間:午前7時～午後6時	那須平成の森(栃木県那須郡那須町)	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	10月26日(日):80名 10月28日(火):40名	4,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	50
16	荒川リバーサイドマラソン	マラソン大会 日付:令和7年11月16日(日) 時間:午前9時30分～午後12時30分	荒川河川敷右岸	小学生以上の方	2,600名	大人:2,000円 小学生:1,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
17	屋外スポーツ事業	モルック、スナッグゴルフと言うニュースポーツの体験会 日付:令和7年6月15日(日) 時間:午前9時30分～正午	区民運動場多目的広場	小学生以上の方	無し	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	50
18	スポーツひろば(随時)	主に平日の夜、小中学校の体育館を利用し各種スポーツを実施します。 日付:令和7年4月中旬～令和8年3月下旬 時間:午後7時～9時30分(中学生以下は午後9時まで)	荒川区内各小・中学校	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 会場によって参加資格が異なります。	無し	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	5
19	あらかわeスポーツパーク大会「あらかわカップ」(不定期:年2～3回程度)	電子機器を使ったゲームを楽しみながら健康づくりや交流を図ります。 不定期(年2～3回程度)	老人福祉センター	区内在住の60歳以上の方	10名程度	無料	福祉推進課高齢者施設係 内線2618	1回/日	30
20	初心者のためのスマートフォン講座(不定期:年2～3回程度)	スマートフォンの操作に不慣れな高齢者に対する個別相談の機会を提供します。 不定期(年2～3回程度)	老人福祉センター	区内在住の60歳以上の方	10名程度	無料	福祉推進課高齢者施設係 内線2618	1回/日	30
21	区民安全安心講座(尾久図書館)	尾久消防署の職員による防災等に関する講座。消火器体験などの体験講座もあります。*申込が必要なものもあります 年3回 開催日は区報、HP、尾久図書館カウンター等でご確認ください。	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約30名	無料	尾久図書館 03-3800-5821	1回/日	30
22	ドレミファサロン(第4火曜日)	歌と頭と体の体操など、笑って元気になるフレイル予防活動を行っています。荒川コミュニティカレッジ卒業生「尾久の森ドレミファサロン」主催。荒川区社会福祉協議会が支援する「あらかわ活粋サロン」のひとつです。 第4火曜日 14時～15時 月曜日が祝日開館し、火曜日が休館の場合は、第5火曜日または月曜祝日に開催	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約30名	無料	尾久図書館 03-3800-5821	1回/月	20
23	認知症カフェ「ひろば」(第3土曜日)	認知症当事者、介護者、認知症に関心がある方が気軽に集えるサロン。相談会なども行います。「尾久キャラバン・メイト元気かい」が主体で行い、東尾久・西尾久地域包括支援センターが支援しています。 第3土曜日14時～16時	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約15名	100円 (お茶代)	尾久図書館 03-3800-5821	1回/月	20