

2025年 6月 石浜ふれあい館

荒川区南千住3-28-2 ☎03-3805-5301

運営(指定管理)・(株)日本デイケアセンター

大人用

輪投げ大会	㊦成人トレーニング※1㊦
6月19日(木)13:30～ 多目的室 6月2日(月)9時から申込開始(1階事務所にて受付) みなさん集まって楽しく輪投げをやってみませんか?	6月17日(火)10:30～ 定員:10名 ※事前申込制。6月3日(火)9時から申込開始 ※なお、申込人数が少ない場合は、開催を見送る場合もあります。その際は前日までにお電話にてご連絡致します。 ※11月から、お子様連れでの参加ができるようになります。(多目的室に遊ぶスペースを設置します)
☆New☆ ハンドメイド	スマートフォン教室 ※東京都主催
6月18日(水)10時～12時 定員:8名 コットンパールのやさしいネックレスを作ります。 みんなで身につけておしゃれを楽しみましょう♪ 6月2日(月)9時から来館・電話にて申込開始 参加費 ￥1000(当日集金します)	高齢者向けスマートフォン教室 6/12(木)、6/26(木)、7/10(木)、7/24(木)全4回 開催時間: 10時～12時 定員:10名 申込方法:ふれあい館1階事務室にて配布している 申込用紙に必要事項を記入の上、FAXにて申込。 問い合わせ先:03-6374-7746(平日9時～17時) 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局
“ちょこっと工作タイム”をPR!	
6月は家にあるハギレやハンカチを利用して 布のコサージュを作ります♪ 手を動かし、おしゃべりをしながらみんなで 楽しく作りましょう!! 6/10(火)10時～	

石浜ふれあい館事業

高齢者事業○	実施曜日	時間	成人事業△	実施曜日	時間
おりがみワールド	月曜日	13:30～15:00	音楽の集い	隔週月曜日(変更の場合有り)	14:30～16:00
輪投げ	月曜日・水曜日	13:30～14:30	成人ダンス※1	火曜日	14:30～15:30
ちょこっと工作タイム	隔週火曜日	10:00～11:00	ダンスdeエアロ	隔週木曜日(変更の場合有り)	10:30～11:30
カラオケ	①火曜日 ②水曜日	13:30～15:00 10:00～11:30	成人トレーニング※1	月1回(事前申込制)	10:30～11:15
スロートレーニング	金曜日	13:00～13:50	エッセイ教室	木曜日	13:00～15:00
フラ倶楽部	第2～4金曜日	13:30～15:00	アンチエイジング講座	第1・3木曜日	10:00～12:00
頭ぐるぐる脳活タイム	①火曜日 ②金曜日	13:00～13:20 13:00～13:30	※1 活動量が多いため、成人(18歳～45歳)の方が参加できます。 (対象年齢につきましては担当とご相談ください。)		
石浜サロン	毎月第2金曜日	13:30～15:00	全世代事業☆	実施曜日	時間
詩吟	第2・3土曜日	13:30～15:00	あらみん体操	①月曜日・火曜日 ②水曜日	①13:20～ ②9:50～
仲良し麻雀	①月曜日 ②水曜日	①16:30～18:30 ②10:00～12:30	マンガ道場ビギナーズ	金曜日	14:00～16:00
※ころばん体操※	月曜日	10:00～11:30	わいわいピンポン※2	土曜日	10:00～14:00
※各事業に関することはお問合せください			※2 12:00～13:00は消毒。卓球台Aは10:00～11:30までクラブ利用となります。		

2025年	ふれあい館よりお知らせ	
	・感染症等によって事業中止となることもあります。 ・館内での飲食は時間や場所に制限がございます。 ※各事業の実施の有無や不明な点は事務局までお問合せ下さい。 ・忘れ物にご注意ください。貴重品(鍵・財布等)はお預かりしますが、 その他の物は1週間お預かりの後、破棄させていただきますのでご了承ください。	
6月	※ころばん体操について ころばん体操は、荒川区・健康推進課の主催事業です。 お問い合わせは、荒川区健康推進課ころばん体操担当まで お願い致します。 TEL:03-3802-3111 内線432	※ちよこっとワークタイム※ 1回目は「ハギレでコサージュ」 2回目は「7月のカレンダー作り」 6/10(火)・6/24(火) 10:00～11:00位
 ふれあい館に関するアンケートQRコード		

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	※ころばん体操 10:00～11:30	○脳活タイム 13:00～13:20	○カラオケ 10:00～11:30	△アンチエイジング講座 10:00～12:00	○脳活タイム 13:00～13:30	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
	○おりがみワールド 13:30～15:00	○カラオケ 13:30～15:00	○仲良し麻雀 10:00～12:30	【事前申込】 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30	☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	
	○輪投げ 13:30～14:30	△成人ダンス※1 14:30～15:30	○輪投げ 13:30～14:30	△エッセイ教室 13:00～15:00		
	△音楽の集い 14:30～16:00					
	○仲良し麻雀 16:30～18:30					
8	9	10	11	12	13	14
	※ころばん体操 10:00～11:30	○脳活タイム 13:00～13:20	○カラオケ 10:00～11:30	高齢者向け スマートフォン教室 10:00～12:00	○脳活タイム 13:00～13:30	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
	○おりがみワールド 13:30～15:00	○カラオケ 13:30～15:00	○仲良し麻雀 10:00～12:30	【事前申込】 △エッセイ教室 13:00～15:00	○スロートレーニング 13:00～13:50	○詩吟 13:30～15:00
	○輪投げ 13:30～14:30	△成人ダンス※1 14:30～15:30	○輪投げ 13:30～14:30		○石浜サロン 13:30～15:00	
	△音楽の集い 14:30～16:00	○ちよこっとワークタイム 10:00～11:00			○フラ倶楽部 13:30～15:00	
	○仲良し麻雀 16:30～18:30				☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	※ころばん体操 10:00～11:30	△成人トレーニング 10:30～11:15	○カラオケ 10:00～11:30	△アンチエイジング講座 10:00～12:00	○脳活タイム 13:00～13:30	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
	○おりがみワールド 13:30～15:00	○脳活タイム 13:00～13:20	○仲良し麻雀 10:00～12:30	【事前申込】 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30	○フラ倶楽部 13:30～15:00	○詩吟 13:30～15:00
	○輪投げ 13:30～14:30	○カラオケ 13:30～15:00	△ハンドメイド 10:00～12:00	△エッセイ教室 13:00～15:00	☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	
	○仲良し麻雀 16:30～18:30	△成人ダンス※1 14:30～15:30	【事前申込】 ○輪投げ 13:30～14:30	○輪投げ大会 13:30～ 【事前申込】		
22	23	24	25	26	27	28
	※ころばん体操 10:00～11:30	○ちよこっとワークタイム 10:00～11:00	○カラオケ 10:00～11:30	高齢者向け スマートフォン教室 10:00～12:00	○脳活タイム 13:00～13:30	石浜縁日
	○おりがみワールド 13:30～15:00	○脳活タイム 13:00～13:20	○仲良し麻雀 10:00～12:30	【事前申込】 △エッセイ教室 13:00～15:00	○フラ倶楽部 13:30～15:00	
	○輪投げ 13:30～14:30	○カラオケ 13:30～15:00	○輪投げ 13:30～14:30	△エッセイ教室 13:00～15:00	☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～16:00	
	○仲良し麻雀 16:30～18:30	△成人ダンス※1 14:30～15:30		○スロートレーニング 13:00～13:50		
						【わいわいピンポン休み】
29	30	○高齢者事業 65歳以上 △成人事業 18歳以上 ☆全世代事業		SNS始めました♪ SNSアプリ「ピアッザ」にて石浜ふれあい館 公式SNSを始めました！ 石浜ふれあい館の館報をはじめ、イベントの お知らせなどものをせています！ アプリをダウンロードしてフォローお願いします。		
	※ころばん体操 10:00～11:30					
	○おりがみワールド 13:30～15:00					
	○輪投げ 13:30～14:30					
	○仲良し麻雀 16:30～18:30					
				ダウンロードは こちら→→→		
				 		