

2025年 7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

🎤カラオケ大会🎤 7月12日(土)13:00～ 多目的室 1階事務所にて受付を行っています。7月1日(火)の カラオケ事業内にて発表順を決定いたします。	🕒成人トレーニング🕒 7月15日(火)10:30～ 定員:10名 ※事前申込制。7月3日(木)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 なりました。(多目的室に遊ぶスペースを設置します)
🌸フラワーアレンジメント🌸 7月23日(水) ①13:30～ ②14:30～ 各回先着12名 7月2日(水)9:00～電話にて受付 参加費用:1000円(当日集金となります) 講師:野田 誠 先生	スロートレーニング 踏み台を使った運動は骨粗しょう症の予防や転ば ない身体を作ります! <u>イスも用意しているので無理なく</u> ご自身のペースで行なえます! 体力に自信がない 方もぜひご参加ください! 7月11日(金)、7月25日(金) 13時～
8月予告!! 輪投げ大会 8月20日(水)13:30～ 定員20名 8月は小学生と一緒に輪投げ大会。 夏の暑さに負けない熱い大会にしましょう。 8月1日(金)より1階事務所にて申込開始。	休館日のお知らせ 7月21日(月)全館清掃の為、お休みとなります。

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	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	14:00～17:00
※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
※「ころばん体操」は健康推進課主催の事業です。 ※その他各事業でご不明な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。 「👟」マークの事業は室内履きが必要です。					

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。	
7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	
 ふれあい館に関するアンケートQRコード	※ちょっと工作タイム※ 1回目は「牛乳パックのスマホスタンド」 2回目は「8月のカレンダー」 7/8(火)・7/22(火) 10:00～11:00位	

日	月	火	水	木	金	土	
高齢者向けスマートフォン教室 ※東京都主催 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		1 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	2 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	3 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	4 ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	5 ★D・D・C★ 13:00～ 【わいわいピンポン休み】	
	6	7 ※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 △音楽の集い 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	8 ○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	9 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	10 高齢者向け スマートフォン教室 10:00～12:00 【事前申込】 △エッセイ教室 13:00～15:00	11 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○石浜サロン 13:30～15:00 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	12 カラオケ大会 13:00～ ○詩吟 13:30～15:00 【わいわいピンポン休み】
	13	14 ※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	15 △成人トレーニング 10:30～11:15 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	16 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	17 △アンチエイジング講座 10:00～12:00 【事前申込】 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	18 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	19 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
	20	21 海の日 休館日	22 ○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	23 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 △フラワーアレンジメント ①13:30～ ②14:30～ 【事前申込】 ○輪投げ 13:30～14:30	24 高齢者向け スマートフォン教室 10:00～12:00 【事前申込】 △エッセイ教室 13:00～15:00	25 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	26 幼児イベント 【わいわいピンポン休み】
	27	28 ○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	29 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	30 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	31 △エッセイ教室 13:00～15:00	○高齢者事業 65歳以上 △成人事業 18歳以上 ☆全世代事業	