



5月号

荒木田ふれあい館

荒川区町屋6-13-2
TEL 3800-1981

▶開館時間：9時～22時
▶休館日：12月29日～1月3日

成人・高齢者用

月	火	水	木	金	土	日
ふれあい館に関するアンケートはこちら。 ご意見・ご要望をお待ちしております。			1 古典舞踊 10:00 書道 10:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	2 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門11:00 歌謡舞踊 13:00 床パレエ 15:30	8 古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	9 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	10 ころばん体操10:00	11 ソーシャル 13:00
12 ころばん体操10:00 50歳からヨガ 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	13 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ19:45	14 詩吟 10:00 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 歌謡舞踊 13:00 介護予防活動13:00 床パレエ 15:30	15 古典舞踊 10:00 書道 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	16 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	17 ころばん体操10:00	18
19 フラダンス 10:00 ころばん体操10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00	20 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ19:45	21 囲碁 10:00 詩吟 10:00 社交ダンス入門11:00 歌謡舞踊 13:00 床パレエ 15:30	22 古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 新舞踊 13:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	23 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	24 ころばん体操10:00 介護者教室 13:30	25
26 50歳からヨガ 10:00 ころばん体操10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ13:00	27 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 ピラティスヨガ19:45	28 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 歌謡舞踊 13:00 介護予防活動13:00	29 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	30 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	31 ころばん体操10:00 足立の花火を見る会	

ころばん体操

- 日時：5月12・19・26日（月）
5月10・17・24・31日（土）
午前10時～11時30分
- 対象：区内在住65歳以上
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室



※お問合せ先：荒川区保健所健康促進課
☎ 3802-3111

まちなかカフェ

- 日時：5月26日（月）
13時～14時50分
- 対象：区内在住65歳以上
- 費用：無料
- 場所：3階 洋室



★お問合せ・申し込み
「町屋地域包括支援センター」

家族介護者教室

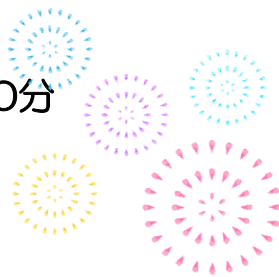
【入浴介助】

- 日時：5月24日（土）13時～15時
- 対象：中学生以上
- 費用：無料
- 場所：3階洋室
- 受付：随時



足立の花火を見る会

- 日時：5月31日（土）
19時20分～20時20分
 - 開場：18時から
 - 対象：幼児から高齢者
 - 費用：無料
 - 場所：屋上
 - 定員：70名（抽選） ※飲食OK！
- 【抽選について】
- 5月13日（火）午前9時から1階事務所にて行います。
 - 電話受付は9時30分から行います。
 - 代表者1名で最大10名分の申し込みができます。
 - 来館された方が優先です。



ソシアルダンス 参加者募集

- 日時：5月11日（日）13時～15時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室



★お申し込み、お問い合わせは「1階事務所」へ

カラオケ 参加者募集！

- 日時：5月2・9・16・23・30日（金）
12時45分～15時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 場所：3階 和室



★お申込み、お問合せは「1階事務所」へ

5月 教室の空き状況

月	うたごえサロン	○	木	書道	×
	フラダンス	○		硬筆	○
	日本舞踊	○		古典舞踊	○
	50歳から始めるヨガ (50歳以上)	×		新舞踊	○
火	大人の塗絵	○	金	コーラス	×
	ピラティスヨガ	×		女性ストレッチ	△
	書道	○		男性ストレッチ	○
	カラオケ	○		ビーチボール	○
水	囲碁（初級以上）	○	土	レクダンス	×
	朝DEヨガ (18歳～49歳)	×		カラオケ	○
	社交ダンス入門	×			
	床バレー	×			
	詩吟	○			
	歌謡舞踊	×			
	介護予防活動	×			

18歳以上

65歳以上

○⇒空き有

△⇒キャンセル待ち

×⇒空き無し

※4月20日の空き状況です。

NEW

大人の塗り絵教室 参加者募集

- 日時：毎週火曜日 午前10時～11時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 持物：色鉛筆
- 定員：5名
- 場所：2階 調理会議室

