

令和7年



6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
<p>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。</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>フラダンス 10:00</p> <p>うたごえサロン 10:30</p> <p>日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>大人の塗絵 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ19:45</p>	<p>詩吟 10:00</p> <p>囲碁 10:00</p> <p>社交ダンス入門11:00</p> <p>歌謡舞踊 13:00</p> <p>床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00</p> <p>書道 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ15:30</p> <p>男性ストレッチ16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>		<p>ソシアル 13:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>50歳からヨガ 10:00</p> <p>うたごえサロン 10:30</p> <p>日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>大人の塗絵 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ19:45</p>	<p>詩吟 10:00</p> <p>囲碁 10:00</p> <p>朝 DE ヨガ 10:15</p> <p>社交ダンス入門11:00</p> <p>歌謡舞踊 13:00</p> <p>介護予防活動 13:00</p> <p>床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00</p> <p>硬筆 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ15:30</p> <p>男性ストレッチ16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操10:00</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>フラダンス 10:00</p> <p>うたごえサロン 10:30</p> <p>日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>大人の塗絵 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ19:45</p>	<p>詩吟 10:00</p> <p>囲碁 10:00</p> <p>社交ダンス入門11:00</p> <p>歌謡舞踊 13:00</p> <p>床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00</p> <p>書道 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ15:30</p> <p>男性ストレッチ16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操10:00</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>50歳からヨガ 10:00</p> <p>ころばん体操 10:00</p> <p>日本舞踊 13:00</p> <p>まちなかカフェ13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>大人の塗絵 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ19:45</p>	<p>囲碁 10:00</p> <p>朝 DE ヨガ 10:15</p> <p>社交ダンス入門11:00</p> <p>歌謡舞踊 13:00</p> <p>介護予防活動 13:00</p>	<p>古典舞踊 10:00</p> <p>硬筆 10:00</p> <p>女性ストレッチ15:30</p> <p>男性ストレッチ16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操10:00</p> <p>介護者教室 13:30 中止!</p>	
30						
<p>ころばん体操 10:00</p>						

家族介護者教室

「排泄介助・オムツ交換」

- 日時：6月28日（土）午後1時30分～3時
- 対象：中学生以上
- 費用：無料
- 場所：3階 洋室
- 受付：随時

都合により中止！



ソーシャルダンス

参加者募集！

- 日時：6月8日（日）午後1時～3時
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 場所：1階 多目的室

★お問合せは「1階事務所」まで



ころばん体操

- 日時：6月2・9・16・23・30日（月）
6月14・21・28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

日本舞踊

参加者募集

- 日時：6月2・9・16・23日（月）
13時～15時
- 対象：18歳以上
- 費用：無料
- 場所：3階 和室

★お問合せは「1階事務所」まで



まちなかカフェ

- 日時：6月23日（月）
午後1時～2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」

6月 教室の空き状況

月	うたごえサロン	○	書道	○
月	フラダンス	×	硬筆	○
	日本舞踊	○	古典舞踊	○
	大人の塗絵	○	新舞踊	○
火	ピラティスヨガ	×	コーラス	×
	体幹エクササイズ	○	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）	○	レクダンス	×
	朝DEヨガ （18歳～49歳）	○	カラオケ	○
	社交ダンス入門	×		
	床バレエ	×		
	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

※5月20日の空き状況です。

体幹エクササイズ

参加者募集

- 日時：毎週火曜日
15時30～16時30分
- 対象：65歳以上
- 費用：無料
- 定員：7名（先着順）
- 場所：3階 和室
- 持物：ヨガマット タオル 飲み物

★お問合せは「1階事務所」まで



男性ストレッチ教室

参加者募集！

- 日時：6月5・12・19・26日（木）
午後4時45分～5時45分
- 対象：18歳以上の男性（高校生は除く）
- 費用：無料
- 場所：3階 和室

★お問合せは「1階事務所」まで

