

令和7年



成人・高齢者用

7

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

月	火	水	木	金	土	日
	1 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	2 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	3 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	4 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	5 ころばん体操10:00	6 テコンドー 13:00
7 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	8 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	9 詩吟 10:00 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 介護予防活動 13:00 歌謡舞踊 13:00 床パレエ 15:30	10 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	11 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	12 ころばん体操10:00	13 ソーシャル 13:00
14 50歳からヨガ 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	15 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	16 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門11:00 歌謡舞踊 13:00	17 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	18 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	19 ころばん体操10:00 介護者教室 13:30	20
21 海の日	22 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ19:45	23 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門11:00 介護予防活動 13:00 歌謡舞踊 13:00	24 古典舞踊 10:00 硬筆 10:00	25	26	27
28 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ13:00	29 書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30	30 囲碁 10:00 歌謡舞踊 13:00 床パレエ 15:30	31 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ15:30 男性ストレッチ16:45	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。 		

ころばん体操

- 日時：7月7・14日（月）
7月5・12・19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：7月28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」
☎ 3894-3568

体幹エクササイズ 参加者募集

- 日時：毎週火曜日
午後3時30分～4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



ソーシャルダンス 参加者募集！

- 日時：7月13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



★お申し込み、お問い合わせは「1階事務所」へ。

テコンドー教室 参加者募集！

- 日時：7月6日（日）午後1時～3時
- 対象：幼児から高齢者まで 自由参加
- 費用：無料
- 持物：汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装
- 場所：1階 多目的室



うたごえサロン 参加者募集！

- 日時：第1～第3 月曜日
午前10時30分～11時30分
- 対象：18歳以上（高校生は除く）
- 費用：無料
- 定員：7名（先着）
- 場所：3階 洋室



男性ストレッチ教室 参加者募集！

- 日時：7月3・10・17・31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
- 持物：汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装



★お申込み、お問い合わせは「1階事務所」へ。

7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	○
火	大人の塗絵	○	金	新舞踊	○
	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			土	レクダンス	×
	囲碁（初級以上）	○		カラオケ	○
	朝DEヨガ （18歳～49歳）	○			
	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

※6月20日の空き状況です。