

5 月荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業

令和7年5月発行
荒川山吹ふれあい館
荒川区荒川7-6-8
電話:03-3805-2860
運営(荒川区指定管理者)
荒川区高年者クラブ連合会

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	2 ○ 詩吟 「をみなえし会」	3 憲法記念日 1階サロンは 利用できます
4 みどりの日 1階サロンは 利用できます	5 こどもの日 1階サロンは 利用できます	6 振替休日 1階サロンは 利用できます	7 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	8 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	9 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	10 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室
11 1階サロンは 利用できます	12 ○ ボッチャ ○ 輪投げ	13 ○ 太極拳 ○ フラダンス	14 ○ ボッチャ	15 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	16 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ アクセサリー とビーズ教室	17 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊
18 1階サロンは 利用できます	19 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	20 ○ やまぶき俳句会	21 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	22 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	23	24 ○ 初めての詩吟 ○ 新舞踊
25 1階サロンは 利用できます	26 ○ ボッチャ ○ 輪投げ ○ もみフラガール	27 ○ 太極拳 ○ フラダンス	28 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	29 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	30	31 ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室



ふれあい館に関するアンケートはコチラ。
ご意見・ご要望をお待ちしております。

◇みんなでウキウキ♡◇

日時: 5月9日(金曜)
10:00~11:30
場所: 2階 洋室2
定員: 20名
費用: 無料



※皆さんがますます綺麗に、元気になる
ウキウキタイムですよ♪
参加お待ちしております。

◇お知らせ◇

皆さまのご要望にお応えし「大人の散歩」を復活しました。

第1回目は、4月2日(水曜)に都電沿線の桜を見に王子神社、
音無親水公園から石神井川を散策しました。
開始時には雨も上がり、時折日差しが降り注ぐなか、桜並木を
散策し、普段みかけない草木を眺めながら、皆さんの会話も弾
んでいました。約2時間半散歩し、お昼を食べて解散しました。
参加頂いた13名の皆さまありがとうございました。

第2回「おとなの散歩」を楽しみにしていただいね。

<ころばん体操について>

ころばん体操は荒川区・健康推進館の主催事業です。お問い合わせは「荒川区健康推進課・ころばん体操」担当までお願いします。

5月荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業

◆ 高年者・成人事業のお知らせ ◆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考
カローリング	月・水	9:00 ～ 10:30	3階 多目的室	○	7日(水曜)・19日(月曜)・21日(水曜) ※5日(月曜)は祝日のためお休みです
ボッチャ	月・水	9:00 ～ 10:30	3階 多目的室	○	12日(月曜)・14日(水曜)・26日(月曜)・ 28日(水曜)
輪なげ	月	10:00 ～ 11:30	1階 和室	○	12日・26日
コーラス	月	10:30 ～ 12:00	1階 和室	×	19日 ※5日は祝日のためお休みです。
もみフラガール	月	15:00 ～ 16:30	1階 和室	○	19日・26日(5日の振替) ※5日は祝日のためお休みです。
やまぶき俳句会	火	10:00 ～ 11:30	1階 和室	×	20日
太極拳	火	10:00 ～ 11:30	1階 和室	×	13日・27日 ※6日は祝日のためお休みです。
フラダンス	火	13:00 ～ 15:00	1階 和室	○	13日・27日 ※6日は祝日のためお休みです。
健康イキイキ体操	水	10:30 ～ 11:30	1階 和室	○	7日・21日・28日
のびのび健康体操	水	13:00 ～ 14:00	1階 和室	○	7日・21日・28日
ミニテニス	水	18:00 ～ 20:30	3階 多目的室	×	7日・21日
囲 碁	木	10:00 ～ 12:00	1階 和室1	○	1日・8日・15日・22日・29日
手芸クラブ	木	10:00 ～ 11:30	1階 和室2	×	1日・8日・15日・22日・29日
カラオケ	木	13:30 ～ 15:00	1階 和室	×	1日・8日・15日・22日・29日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ～ 11:30	2階 洋室2	○	9日
詩吟をみなえし会	金	10:00 ～ 12:00	1階 和室2	×	2日・9日・16日
アクセサリーとビーズ教室	金	10:30 ～ 12:00	2階 洋室1	△	16日 ※経験者のみ募集
ヨガ教室	土	9:30 ～ 11:45	1階 和室	×	31日 ※5月1日の区報を確認してください。
詩 吟(上級)	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	×	10日・17日 ※3日は祝日のためお休みです。
初めての詩吟教室	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	○	24日
男の料理教室	土	10:00 ～ 13:00	2階調理会議室	○	10日
新舞踊	土	13:00 ～ 15:00	1階 和室	×	10日・17日・24日・31日 ※3日は祝日のためお休みです。

◇男の料理教室◇

日 時：5月10日(土曜)
10:00～13:00
場 所：2階 調理会議室
定 員：10名
費 用：500円
※メニューは当日のお楽しみです。
加お待ちしています。



◇健康イキイキ体操◇

日 時：5月7日・21日・28日
10:30～11:30
場 所：1階 和室 費用：無料
※毎月第1・第3・第4水曜にあります。
講師が指導します。
参加お待ちしています。



◇初めての詩吟教室◇

日 時：5月24日(土曜)
10:00～12:00
場 所：2階 洋室1 費用：無料
※毎月第4土曜にあります。
詩吟を始めてみませんか？
どなたでも参加できます。



◇輪なげ◇

日 時：5月12日・26日(月曜)
10:00～11:30
場 所：1階 和室
※毎月第2・第4 月曜にあります。
どなたでも参加 できますので、
是非、いらしてください。



◇アクセサリーとビーズ教室◇

日 時：5月16日(金曜)
10:30～12:00
場 所：2階 洋室
定 員：10名
費 用：500円



◇もみフラガール◇

日 時：5月19日・26日(月曜)
15:00～16:30
場 所：1階 和室
対 象：小学生、成人、高年者
※フラダンスを始めてみませんか。
初心者の方大歓迎です。親子でも参加できます。

