

# 6 月荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業

令和7年6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<br>1階サロンは<br>利用できます  | 2<br>○ カローリング<br>○ コーラス<br>○ もみフラガール  | 3<br>○ 太極拳<br>○ フラダンス                                                                | 4<br>○ カローリング<br>○ 健康イキイキ体操<br>○ のびのび健康体操<br>○ ミニテニス  | 5<br>○ 囲碁<br>○ 手芸クラブ<br>○ カラオケ  | 6<br>○ 詩吟<br>「をみなえし会」                        | 7<br>○ 詩吟(上級)<br>○ 新舞踊<br>○ ヨガ教室<br>○ 体幹教室  |
| 8<br>1階サロンは<br>利用できます  | 9<br>○ ボッチャ<br>○ 輪なげ                  | 10<br>○ 太極拳<br>○ フラダンス                                                               | 11<br>○ ボッチャ                                          | 12<br>○ 囲碁<br>○ 手芸クラブ<br>○ カラオケ | 13<br>○ 詩吟<br>「をみなえし会」<br>○ みんなでウキウキ         | 14<br>○ 詩吟(上級)<br>○ 新舞踊<br>○ 男の料理教室         |
| 15<br>1階サロンは<br>利用できます | 16<br>○ カローリング<br>○ コーラス<br>○ もみフラガール | 17<br>○ やまぶき俳句会                                                                      | 18<br>○ カローリング<br>○ 健康イキイキ体操<br>○ のびのび健康体操<br>○ ミニテニス | 19<br>○ 囲碁<br>○ 手芸クラブ<br>○ カラオケ | 20<br>○ 詩吟<br>「をみなえし会」<br>○ アクセサリー<br>とビーズ教室 | 21<br>○ 詩吟(上級)<br>○ 新舞踊<br>○ ヨガ教室<br>○ 体幹教室 |
| 22<br>1階サロンは<br>利用できます | 23<br>○ ボッチャ<br>○ 輪なげ                 | 24<br>○ 太極拳<br>○ フラダンス                                                               | 25<br>○ ボッチャ<br>○ 健康イキイキ体操<br>○ のびのび健康体操              | 26<br>○ 囲碁<br>○ 手芸クラブ<br>○ カラオケ | 27                                           | 28<br>○ 初めての詩吟教室<br>○ ヨガ教室<br>○ 体幹教室        |
| 29<br>1階サロンは<br>利用できます | 30<br>○ カローリング                        |  |                                                       |                                 |                                              |                                             |



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。

## ◇男の料理教室◇

日時：6月14日(土曜)  
10:00~13:00

場所：2階 調理会議室

定員：10名 費用：500円

※申し込みは、6月12日(木曜)迄に、  
事務所または電話にてお願いします。

※メニューは当日のお楽しみです。  
参加お待ちしております。



## ◇第2回「おとなの散歩」募集◇

今回は、2022年4月21日にリニューアルオープンした「荒川遊園地」を  
散策し、ライトアップされた観覧車等に乗って楽しみましょう。  
昔の荒川遊園地を思い出して比較してみても良いですね😊

日時：2025年7月24日(木曜) 午後4時から6時30分  
集合場所：荒川遊園地 正面入口 ※現地集合、現地解散  
費用：700円 (アフター4フリーパス購入)

定員：20名 65歳以上

申込期間：6月16日(月曜)から6月30日(月曜)  
1階事務所にて受付します。



<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」担当までお願いします。

# 6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                                    |
|--------------|-----|---------------|---------|------|---------------------------------------|
| カロリーリング      | 月・水 | 9:00 ～ 10:30  | 3階 多目的室 | ○    | 2日(月曜)・4日(水曜)・16日(月曜)・18日(水曜)・30日(月曜) |
| ボッチャ         | 月・水 | 9:00 ～ 10:30  | 3階 多目的室 | ○    | 9日(月曜)・11日(水曜)・23日(月曜)・25日(水曜)        |
| 輪なげ          | 月   | 10:00 ～ 11:30 | 1階 和室   | ○    | 9日・23日                                |
| コーラス         | 月   | 10:30 ～ 12:00 | 1階 和室   | ×    | 2日・16日                                |
| もみフラガール      | 月   | 15:00 ～ 16:30 | 1階 和室   | ○    | 2日・16日                                |
| やまぶき俳句会      | 火   | 10:00 ～ 11:30 | 1階 和室   | ×    | 17日                                   |
| 太極拳          | 火   | 10:00 ～ 11:30 | 1階 和室   | ×    | 3日・10日・24日                            |
| フラダンス        | 火   | 13:00 ～ 15:00 | 1階 和室   | ○    | 3日・10日・24日                            |
| 健康イキイキ体操     | 水   | 10:30 ～ 11:30 | 1階 和室   | ○    | 4日・18日・25日                            |
| のびのび健康体操     | 水   | 13:00 ～ 14:00 | 1階 和室   | ○    | 4日・18日・25日                            |
| ミニテニス        | 水   | 18:00 ～ 20:30 | 3階 多目的室 | ×    | 4日・18日                                |
| 囲碁           | 木   | 10:00 ～ 12:00 | 1階 和室1  | ○    | 5日・12日・19日・26日                        |
| 手芸クラブ        | 木   | 10:00 ～ 11:30 | 1階 和室2  | ×    | 5日・12日・19日・26日                        |
| カラオケ         | 木   | 13:30 ～ 15:00 | 1階 和室   | ×    | 5日・12日・19日・26日                        |
| 詩吟「をみなえし会」   | 金   | 10:00 ～ 12:00 | 1階 和室2  | ×    | 6日・13日・20日                            |
| みんなでウキウキ♥    | 金   | 10:00 ～ 11:30 | 2階 洋室2  | ×    | 13日                                   |
| アクセサリーとビーズ教室 | 金   | 10:30 ～ 12:00 | 2階 洋室1  | △    | 20日<br>※経験者のみ募集                       |
| 詩吟(上級)       | 土   | 10:00 ～ 12:00 | 2階 洋室1  | ×    | 7日・14日・21日                            |
| 初めての詩吟教室     | 土   | 10:00 ～ 12:00 | 2階 洋室1  | ○    | 28日                                   |
| 新舞踊          | 土   | 13:00 ～ 15:00 | 1階 和室   | ×    | 7日・14日・21日・28日                        |
| ヨガ教室         | 土   | 9:30 ～ 11:45  | 1階 和室   | ×    | 7日・21日・28日                            |
| 体幹教室         | 土   | 10:00 ～ 12:00 | 3階 多目的室 | ×    | 7日・21日・28日                            |
| 男の料理教室       | 土   | 10:00 ～ 13:00 | 2階調理会議室 | ○    | 14日                                   |

### ◇ボッチャ◇

日 時：6月9日・11日・23日・25日  
9:00～10:30  
場 所：3階 多目的室  
※毎月第2・第4月曜水曜に 있습니다。  
ボッチャを始めてみませんか？  
どなたでも参加できます。



### ◇健康イキイキ体操◇

日 時：6月4日・18日・25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 있습니다。  
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：6月28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 있습니다。  
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：6月9日・23日(月曜)  
10:00～11:30  
場 所：1階 和室  
※毎月第2・第4月曜に 있습니다。  
どなたでも参加 できますので、  
是非、いらしてください。



### ◇囲碁◇

日 時：毎週木曜日  
10:00～12:00  
場 所：1階 和室1  
※みなさんお誘い合わせのうえ、  
いらしてください。



### ◇もみフラガール◇

日 時：6月2日・16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。

