

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業7月お便り

令和7年7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 ○ 太極拳 ○ フラダンス	2 ○ 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	3 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	4 ○ 詩吟 「をみなえし会」	5 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 ○ 体幹教室
6 1階サロンは 利用できます	7 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	8 ○ 太極拳 ○ フラダンス	9 ○ ボッチャ	10 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	11 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	12 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室 ○ ヨガ教室
13 1階サロンは 利用できます	14 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	15 ○ やまぶき俳句会	16 ○ 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	17 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	18 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ アクセサリー とビーズ教室	19 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 ○ 体幹教室
20 1階サロンは 利用できます	21 海の日 1階サロンは 利用できます	22 ○ 太極拳 ○ フラダンス	23 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	24 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	25	26 ○ 初めての詩吟 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
27 1階サロンは 利用できます	28 ○ ボッチャ ○ 輪なげ ○ もみフラガール	29	30 ○ カローリング	31 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	第2回「おとなの散歩」 実施日:7月24日(木曜) 時 間:16時から18時30分 場 所:荒川遊園地 	



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: 7月12日(土曜)
10:00~13:00
場 所: 2階 調理会議室
定 員: 10名(先着順)
費 用: 500円
申 込: 7月1日(火曜)~10日(木曜)
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。

◇カローリング◇

日 時: 7月2日(水曜)・7日(月曜)
16日(水曜)・30日(水曜)
9:00~10:30
場 所: 3階 多目的室
持ち物: 室内履き



※毎月第1・第3/月曜・水曜にあります。
健康のためカローリングを始めてみませんか?
どなたでも参加できます。

<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。

☆荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業7月予定表☆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考
カロリーニング	月・水	9:00 ～ 10:30	3階 多目的室	○	2日(水曜)・7日(月曜)・16日(水曜) 30日(水曜) ※21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	○	9日(水曜)・14日(月曜)・23日(水曜) ・28日(月曜)
輪なげ	月	10:00 ～ 11:30	1階 和室	○	14日・28日
コーラス	月	10:30 ～ 12:00	1階 和室	×	7日 ※21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	○	7日・28日(21日の振替) ※21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	×	15日
太極拳	火	10:00 ～ 11:30	1階 和室	×	1日・8日・22日
フラダンス	火	13:00 ～ 15:00	1階 和室	○	1日・8日・22日
健康イキイキ体操	水	10:30 ～ 11:30	1階 和室	○	2日・16日・23日
のびのび健康体操	水	13:00 ～ 14:00	1階 和室	○	2日・16日・23日
ミニテニス	水	18:00 ～ 20:30	3階 多目的室	×	2日・16日
囲碁	木	10:00 ～ 12:00	1階 和室1	○	3日・10日・17日・24日・31日
手芸クラブ	木	10:00 ～ 11:30	1階 和室2	×	3日・10日・17日・24日・31日
カラオケ	木	13:30 ～ 15:00	1階 和室	×	3日・10日・17日・24日・31日
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ～ 12:00	1階 和室2	×	4日・11日・18日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ～ 11:30	2階 洋室2	×	11日
アクセサリーとビーズ教室	金	10:30 ～ 12:00	2階 洋室1	△	18日 ※経験者のみ募集
詩吟(上級)	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	×	5日・12日・19日
初めての詩吟教室	土	10:00 ～ 12:00	2階 洋室1	○	26日
新舞踊	土	13:00 ～ 15:00	1階 和室	×	5日・12日・19日・26日
ヨガ教室	土	9:30 ～ 11:45	1階 和室	×	5日・12日・19日
体幹教室	土	10:00 ～ 12:00	3階 多目的室	×	5日・19日・26日
男の料理教室	土	10:00 ～ 13:00	2階調理会議室	○	12日

◇ボッチャ◇

日時：7月9日・14日・23日・28日
9:00～10:30

場所：3階 多目的室

※毎月第2・第4／月曜・水曜にあります。
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：7月2日・16日・23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：7月26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：7月14日・28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。



◇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：7月7日・28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。

