

南千住駅前ふれあい館

2025年7月 大人用

南千住 7-1-1 TEL03-3803-0571



★NIGHT GYM★

MY GYM

7月17日(木)・24日(木) 19:00~20:00

7月26日(土) 10:30~11:20

定員: 10名

対象: 20歳以上

内容: ストレッチ・トレーニングなど

申込: 6月10日(火)~先着申し込み順

※来館・電話にて申し込みできます

代理での申し込みは

できませんのでご注意ください。

詳しくは申込用紙をご覧ください

定員: 15名

対象: 20歳以上

内容: ストレッチ・軽い筋トレなど

申込: 6月25日(水)~先着申し込み順

※来館・電話にて申し込みできます

代理での申し込みは

できませんのでご注意ください。

詳しくは申込用紙をご覧ください

予告

Craft Studio

9月『ペーパークイリング 秋ver』

9月27日(土) 10:30~15:00

参加費: 無料

舞台発表と事業の展示があります♪

軽食が出来ますので楽しみに★

9月の1日・8日・22日・29日のうち
各月2~3日間参加することができます

時間: ①13:00~ ②14:30~

定員: 各回 12名

申し込み: 8月1日(金)~8月20日(水)まで

電話・来館で申し込みができます

※代理申し込みはできません

フラダンス講座

日時: 10月4日(土)から12月13日(土)の毎週土曜日 全10回

13:00~14:30

場所: 南千住駅前ふれあい館 洋室1~3

定員: 20名 対象: 18歳以上(高校生不可)

申し込み: 9月1日(月)9:00~先着申し込み順

来館・お電話にて申し込みができます。

※代理の申し込みはできませんのでご注意ください。



今月のふれあい館の予定



		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
上段 10:00~12:00		駅前サロン 朗読の会	ころばん体操 囲碁	アンサンブル	麻雀	
下段 13:00~15:00			カラオケ自由 囲碁対戦・夜間	詩吟 ソシアル	ぬり絵 麻雀	フラダンス コーラス
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	レクダンス Craftstudio		ころばん体操 囲碁	アンサンブル	麻雀 Happiness(ママダンス)	
おりがみ	Craftstudio 歌サロン	朗読の会	カラオケ自由 囲碁対戦・夜間	詩吟 ソシアル	ぬり絵 麻雀	
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	レクダンス Craftstudio		ころばん体操 囲碁	アンサンブル	麻雀 Happiness(ママダンス)	
おりがみ	Craftstudio 歌サロン	朗読の会	カラオケ自由 囲碁対戦・夜間	詩吟 ソシアル	ぬり絵 麻雀	フラダンス コーラス
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
			囲碁	アンサンブル	麻雀 Happiness(ママダンス)	MY GYM
おりがみ	海の日	朗読の会	カラオケ自由 囲碁対戦・夜間	詩吟 ソシアル	ぬり絵 麻雀	フラダンス コーラス
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	レクダンス Craftstudio					
おりがみ	Craftstudio 歌サロン	デイクャンプのため、 事業はお休みとなります。				

※各事業によって開始時間・終了時間が異なります。

各事業の担当の先生に 確認の上ご利用ください♪

※7月12日(土)は館事業のため通常事業は
お休みとなります。

※7月21日(月)は海の日のため事業は
お休みとなります。

※7月29日(火)~8月1日(金)はデイクャンプの
ため事業はお休みとなります。

駅前サロン
【朗読と工作】

7月1日(火)

10:30~11:30

場所: 3階 和室



～事業紹介～

事業名	曜日	時間	内容	対象	空き状況
日曜ギャラリー おりがみ	日	13:00～16:00	おりがみ・包装紙・チラシなどを使ってお花や、遊ぶもの・飾り・実用的な小物などをつくります。	全世代	空きあり
レクダンス	月	10:00～11:30	みんなで和気あいあいと色々なジャンルの曲を踊っています。 笑顔でリフレッシュ！	60歳以上	空きなし
Craftstudio	月	① 13:00～ ② 14:30～	工作・縫物などいろいろな作品を作っていきます。おしゃべりしながら楽しく活動しています♪ 月に2回参加できます。	20歳以上	前月20日まで 申し込み
歌サロン	月	13:00～14:30	みんなで一緒にピアノの伴奏やCDに合わせていろいろな曲を歌っています。	60歳以上	空きなし
駅前サロン	火	10:30～11:30	脳トレ・体操・寄席など様々な活動をしています。 第1火曜日に社会福祉協議会 南千住警察と一緒にしています。	60歳以上	空きあり
手芸部ママ	火	10:00～12:00	楽しくお話ししながら 縫物をして作品を作っています。	20歳以上	空きあり
ママのYummy	火	10:00～11:30	乳児さんから大人までの料理を手軽に作ります。楽しく おいしい時間を過ごしましょう	子育て世代	申し込み制
朗読の会 あめんぼ	火	14:00～15:30	童話・昔話・神話など色々なジャンルの話を読んでいきます。	60歳以上	空きあり
初心者囲碁	水	10:00～12:00	囲碁のルールなどやり方を一から 教えています。	20歳以上	空きあり
囲碁対戦	水	13:00～17:30	自由に囲碁の対戦！ 色々な方に挑戦してください。	20歳以上	空きあり
夜間囲碁	水	18:00～20:00	ルールを学んだり 対局することができます。	小学生以上	空きあり
カラオケ	水	13:00～15:00	順番に歌声を披露しています。 いろいろな曲を聴いて 楽しみましょう。	60歳以上	12:45～ 和室にて 受付
マット ピラティス	水	10:30～11:45	フロアマット上でエクササイズ★ ゆったりとした時間を 過ごしていきましょう★	子育て世代	申し込み制

アンサンブル	木	10:30～11:45	キーボードを使って曲を演奏しています。 曲によっては打楽器なども入れていきます。 初心者のかたでも大丈夫です。	20歳以上 65歳まで	空き無し
詩吟	木	13:00～15:00	漢詩や和歌を中心に節調をつけて歌います。みなさんと楽しく歌いましょう	60歳以上	空きあり
ソシアルダンス	木	13:00～15:00	ワルツなど6種類の曲をペアになって踊っています。	60歳以上	空きあり
Smile Brings Happiness (ママダンス)	金	10:30～11:45	踊ることの楽しさを感じて 心身ともにリフレッシュの時間を 楽しみます。	18歳～ 45歳まで (高校生不可)	空きあり
麻雀	金	11:00～17:00	みなさんと楽しく麻雀の 対戦をしましょう。	20歳以上	申し込み制
大人のぬり絵	金	13:00～17:00	風景や動物などで少し細かいぬり 絵に挑戦できます。	全世代	空きあり
フラダンス	土	13:00～14:30	ハワイの音楽に合わせて、 ゆったりと踊りながら心と身体を 心地よくほぐしていきます。	20歳以上	締め切り ました
ミルフィーユ・ ハーモニー (コーラス)	土	13:00～14:30	ソプラノ・アルトの2部に分かれ ポップス・クラシックなど様々な 合唱曲を歌っていきます。	20歳以上	空きあり
MY GYM	土	10:30～11:20	ストレッチ・筋力トレーニング・ ウォーキング・マッサージなどを行い ながら自分だけの時間を作りませんか?	20歳以上	申し込み制

ふれあい館からのお知らせ

- 新型コロナウイルス感染症対策のため事業開始時間に合わせてふれあい館にお越しください。あまり早めにお着きにならないようお気を付けください。
- サロンスペースのご利用は利用カードをご記入の上ご利用ください。
- その他事業に関する質問等はふれあい館にお問い合わせのうえご確認ください

創作室からのお願い
牛乳パック・空き容器・廃材を集めています

ふれあい館のウェブアンケートはこちらの
QRコードからお答えください

