

# 南千住ふれあい館 令和7年7月

〒116-0003 住所：荒川区 南千住6-36-13

TEL: 03-3807-1131

開館時間：9：00～22：00

休館日：年末年始（12/29～1/3）

運営(指定管理)：株式会社ポピンスエデュケア

日曜、祝・休日の高齢者・成人事業はありません。

成人・高齢者版

月	火	水	木	金	土	日	
 ふれあい館に関するアンケートにご協力ください	<b>1</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	<b>2</b> 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	<b>3</b> 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	<b>4</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲	<b>5</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	<b>6</b> みどりの日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	
	<b>7</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	<b>8</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	<b>9</b> 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	<b>10</b> 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 ニュースポーツ	<b>11</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 初心者 19:00～20:00 はじめてのヨガ	<b>12</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	<b>13</b> 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
	<b>14</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	<b>15</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 15:30～17:00 コーラス	<b>16</b> 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	<b>17</b> 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	<b>18</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲	<b>19</b> 南千住 わくわくまつり 通常の事業はお休みです	<b>20</b> 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
	<b>21</b> 海の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	<b>22</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	<b>23</b> 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	<b>24</b> 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 ニュースポーツ	<b>25</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 経験者 19:00～20:00 ミット打ち エクササイズ	<b>26</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 13:00～15:00 健康麻雀 初心者クラス	<b>27</b> 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
	<b>28</b> 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン 15:30～17:00 オトナの手芸	<b>29</b> 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラス	<b>30</b> 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	<b>31</b> 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	荒川区主催「ころばん体操」7月の日程 7月1日・8日・15日(火) 10:00～11:30 ※南千住ふれあい館は火曜日開催です※ 		

わくわくまつり高齢者ボランティア募集中！詳しくは館内ポスターなどをご覧ください。

# 成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

## 祭 南千住わくわくまつり

7月19日(土)13:00~16:00 (15:45縁日終了)

チケット料金:100円 販売期間:7/2(水)9時~7/12(土)18時まで

~カラオケステージのご案内~

申込受付:7月1日(火)~7月5日(土)

応募は先着順になります。順番等は考慮出来ませんので、あらかじめご了承ください。

※わくわくまつり当日は通常の事業は全てお休みとなります。



初めてご参加の方、道具を借りる方はお申し込み時にお申し出ください

## ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)7月11日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)7月25日(金)13:30~15:00

腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢を融合させた  
ニュースポーツです。経験者クラスは概ね4回ほど経験のある方対象になります。

講師:藤田 勝也さん 

対象:(高校生を除く)18歳以上成人 先着15名(6月27日(金)9時より受付開始)

持ち物:飲み物・動きやすい服装・足元が気になる方は上履き

※事前に2クラスの申込は出来ません。ご注意ください。

## はじめてのヨガ

日時:7月11日(金)19:00~20:00

講師:大津 早香さん 定員:20名

対象:(高校生を除く)18歳以上の方

持ち物:飲み物・タオル・ヨガマット

服装:動きやすい服装(ジーンズ不可)裸足で行います

申込受付:6月21日(土)9時~

## オトナの手芸

 「羊毛フェルトDEぬいぐるみ作り」

羊毛フェルトを使う作ってぬいぐるみ作りに挑戦しましょう

7月28日(月)15:30~17:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の方 先着5名 参加費:800円

申込受付:7月7日(月)9時~

## ニュースポーツ

日時:7月10日・24日(木)13:45~15:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の成人 定員:12名

「ポッチャ」と「モルック」を行います。体力に自信がない方でも楽しく行えます。

 持ち物:飲み物・上履き 

 1回の申込で1ヶ月間有効です

申込受付:7月1日(火)9時~

## 「健康麻雀初心者クラス」のご紹介

日時:7月26日(土)13:00~15:00

初心者向けの健康麻雀タイムです。

※講師の職員はつきません。

対象:「健康麻雀初心者講座」を受講した方

または受講者の紹介を受けた方

※上記対象者以外の方はご利用いただけません。



## ミット打ちエクササイズ

日時:7月25日(金)19:00~20:00

ミット打ちでフィットネス&ストレス発散しましょう。

持ち物:飲み物・軍手・上履き 定員:7名

対象:(高校生を除く)18歳以上の女性の方

服装:動きやすい服装(ジーンズ不可)

申込受付:7月11日(金)9時~