



ふれあい館アンケート

ひぐらしふれあい館では七夕の準備中です。
願いを込めたカードで、天の川を作りませんか?
軒まで届きそうな大きな笹、ぜひ見に来てください!



月	火	水	木	金	土	日
星に願いを! たなばたかざり たなばた工作は 7日まで! 工作は誰でも 参加できます	1 朝の体操 ✕ララタタ お休み	2 朝の体操 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	3 朝の体操 太極拳	4 朝の体操 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	5 朝の体操 卓球 フリー卓球 健康マージャン	6 きもの教室
7 朝の体操 コリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	8 朝の体操 クラフトクラブ	9 朝の体操 ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	10 朝の体操	11 朝の体操 ✕ララタタ お休み ✕カラオケ お休み ✕健康マージャン お休み	12 朝の体操 ✕卓球 お休み ✕フリー卓球 お休み	13 空調点検のため 3事業は お休みです (朝の体操は実施)
14 朝の体操 コリアージュ カラオケ 新舞踊	15 朝の体操 クラフトクラブ	16 朝の体操 ころばん体操 ✕輪投げ お休み 健康マージャン	17 朝の体操 太極拳	18 朝の体操 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	19 朝の体操 卓球 フリー卓球 健康マージャン 会場: 洋室!	20
21 海の日	22 朝の体操 クラフトクラブ 朗読	23 朝の体操 ✕ころばん体操 お休み 輪投げ 健康マージャン	24 朝の体操 大人のフラワー アレンジメント	25 朝の体操 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	26 朝の体操 卓球 フリー卓球	27
28 朝の体操 コリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	29 朝の体操 ✕ララタタ お休み 朗読	30 朝の体操 ✕ころばん体操 お休み 輪投げ 健康マージャン	31 朝の体操 太極拳 (8月分振替)	星に願いを!七夕かざり 7月7日に向けたイベント開催! 笹の葉につける飾りを作ります 飾り付け、お楽しみに!		

大人のフラワーアレンジメント

特別開催のイベント、開催です!
思い思いにアレンジされた、
自分だけの作品をつくりませんか?
ご参加、お待ちしております!

開催日.....7月24日(木)
時間.....10時~12時
定員.....10名 ※先着順
参加費.....1,000円 ※申込時に支払い
お申込み.....7月1日~ ※各日10時より

事業	参加期間	参加申込について
健康マージャン	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※盛況につき、申込み後に順次ご案内中
フリー卓球	2025年4月～2025年9月まで(半年間)	申し込み不要 当日参加
卓球	2025年4月～2025年9月まで(半年間)	➢ キャンセル待ち受付中 詳細はひぐらしふれあい館まで。
輪投げ		
太極拳	2025年4月～2026年3月 まで	➢ 申込期間 3月・6月・9月・12月 各15日～20日 ➢ 抽 選 日 3月・6月・9月・12月 各21日 ➢ 発 表 日 3月・6月・9月・12月 各22日
新舞踊		
クラフトクラフ	パート① 2025年4月～5月	
	NEW パート② 2025年 7月～ 8月	
	パート③ 2025年10月～11月	
	パート④ 2026年 1月～ 2月	
コロシアージュ	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
カラオケ	「翌1ヶ月間」の参加 例：5月に申込→6月の参加	抽選申込の受付 → 毎月15日～17日の3日間 抽選(発表なし) → 毎月18日 発表・空枠申込 → 毎月19日 11:00～先着順
詩吟・朗読	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※若干名のみ募集 (お問合せ下さい)
きもの教室	2月～4月、5～7月、9月～11月	1月・4月・8月の各25日より ※各日10時～

空き状況 ○→空きあり △→残りわずか ✕→満員・キャンセル待ち中 ★→自由参加 ※→お問合せ下さい

事業名	開催日	時間	定員	空き状況	場所	備考・持ち物
フリー卓球	毎週(土) ※カレンダー参照	16:15～17:30	当日 2台	★	多目的室	◆ 中学生から大人まで、参加できます。 ◆ 持ち物：室内履き、タオル、水筒
卓球	毎週(土)	14:30～16:00	12名	✕	多目的室	◆ カカトのある室内履き、ラケット
輪投げ	毎週(水)	13:45～15:15	20名	✕	レクホール	◆ カカトのある室内履きをご用意ください。
太極拳	第1・第3(木) 7月31日	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	各10名	①✕ ②✕	レクホール	◆ ①②のいずれか1つに申込可能です。
新舞踊	毎週(月)	13:00～15:00	5名	○	レクホール	◆ いつでも見学、体験参加できます。 ◆ 用品の貸し出しあります。ご相談ください。
NEW クラフトクラフ (7月～8月)	毎週(火)	10:00～11:45	12名	※	当日掲示	◆ 手作り工作の教室です。 ◆ 7～8月は「麦わら帽子の壁飾り」を予定！
	毎週(金)	13:30～15:15	12名	※	当日掲示	◆ 申込の受付期間が他と異なります。
健康マージャン	◆ 毎 週(水)(金) ◆ 月2回(土) ※カレンダー参照	13:00～16:00	当日 6卓	※	調理会議室	◆ 基本的なルールを知っている方が対象です。 ◆ 本館ルールへのご承諾が必要です。

朝の体操	月曜～土曜 ※カレンダー参照	9:15～9:45	-	★	多目的室	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ カカトのある室内履きをご用意ください
コロシアージュ	毎週(月)	10:00～16:00	当日 20名	★	当日掲示	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ 少し凝った大人の塗り絵です！
カラオケ	月曜 ①	13:15～15:00	10名	毎月 15日	洋室3	◆ 集合時間：左記時間の15分前(厳守！) ◆ 1人2曲、フルコーラス ◆ 各週とも1コマまで申込可能 例：「月曜①」と「月曜②」に申込→ ✕ 例：「月曜①」と「金曜②」に申込→ ○
	月曜 ②	15:15～17:00	10名			
	金曜 ①	13:15～15:00	10名			
	金曜 ②	15:15～17:00	10名			
詩吟	月2回(月)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 1,000円(初回のみ)
朗読	月2回(火)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 700円(初回のみ)
きもの教室	第1(日) ※カレンダー参照	13:30～15:00	5名 (女性)	※	洋室3	◆ 開催期間：2～4月、5～7月、9～11月 ◆ 女性限定の事業です。
ころばん体操	毎週(水)	10:15～11:45	-	-	多目的室	◆ 詳細は「荒川区保健所 健康推進課」まで 03-3802-3111 (内線432)