

2025年 6月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

成人・高年者おたより

ふれあい館利用者向け→
アンケートQRコード



町屋ふれあい館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
メンズ ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ	民謡 手芸カフェ 初心者陶芸 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガB 金曜夜ヨガ ※旧フライデー ナイトヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
施設内 整備日 1階サロンで、 休憩のみ 利用できます。	カラオケ	健康 チェックイベント 11:30~ 13:30 はじめて・たのしい ウクレレ 初心者陶芸 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガA 東京都 スマートフォン 相談会	みんなDE うたおう
15	16	17	18	19	20	21
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ ピラティス ヨガA	民謡 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ	ころぼん体操 成人向け フラワー アレンジメント	カラオケ	大人のヨガB	町屋の森 発表会 土曜夜ヨガ ※旧ナイト リフレッシュヨガ
22	23	24	25	26	27	28
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ	はじめての ウクレレ 初心者向け 陶芸教室	ころぼん体操	カラオケ 健康 青竹体操	アクティブ ヨガ	
29	30	『フラワーアレンジメント』 ~水無月の季節を楽しもう~ 日時：6月18日(水) 午前10時30分~正午 申込：6月4日(水) 11時から電話・来館にて 定員：16名(先着順) 参加費：1,000円 ※当日徴収				

花やMOMOさん
共催です!!



6月の成人・高年者事業ご案内



皆様が安心・安全に過ごせるよう、体調不良等の場合は、
ご参加を控えて頂くご協力・ご理解をお願い申し上げます。



活動名	当月の実施日	時間	講師	備考
ピラティスヨガ (4月～6月クラス)	◎6月16日(月) ◎6月30日(月)	13時～14時	津 吹	<p>※現クラスの申込み状況はお問合せ下さい。 ※参加者はヨガマットをお持ちください。</p> <p>7月～9月クラス募集 5月23日(金)午前11時から 6月18日(水)午後5時まで 電話や来館にて受付しています。 当選確認や日程等につきましては、 別紙スケジュール表をご確認ください。</p>
健康青竹体操 (4月～6月クラス)	6月12日(木) 6月26日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (4月～6月クラス)	◎6月13,27日(金) ◎6月6日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	6月1日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は7月13日(日)を予定 7月分申込は、6月1日(日)～
土曜夜ヨガ (旧ナイトリフレッシュヨガ) ※男女ともに参加可	6月21日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は7月26日(土)を予定 申込6月22日(日)10時～先着順 ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	6月6日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は7月25日(金)を予定 申込6月8日(日)10時～先着順 ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	6月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は7月11日(金)を予定 申込は、6月27日(金)10時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
初心者向け 成人陶芸教室	6月 3日(火) 6月10日(火) 6月24日(火)	10時～12時	林	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装かエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。
成人手芸 カフェ	6月 3日(火) 6月17日(火)	10時00分～ 12時00分	赤 崎	初心者の方も気軽に参加できます。 編み物や刺繍など、ご相談ください。 ※現在、追加募集しています。
民 謡	6月 3日(火) 6月17日(火)	10時30分～ 12時00分	加賀谷	初心者の方も気軽に参加できます。 ※登録状況は、館にお問合せ下さい。
カラオケ ※65歳以上の方 登録制	月曜日・木曜日 ※両日ともご参加可	10時～11時30分 13時～14時30分		出来るだけ、開始時間にお越し下さい。 皆さんで歌を楽しみましょう♪ ※時間が、多少前後する場合があります。
町屋倶楽部 ※50歳以上の方向け	6月 3日(火) 6月10日(火)	13時30分～ 14時30分		簡単な準備体操から始まります。 輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動をしま す。 まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	6月10日(火) 6月17日(火) 6月24日(火)	11時～ 11時40分	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 はじめての方も大歓迎です。 ※キャンセル待ちでのご案内となります。
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	6月10日(火) 6月17日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※キャンセル待ちでのご案内となります。
みんなDE うたおう	6月 7日(土) 6月14日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※キャンセル待ちでご案内中です。

※上記の情報は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

ばん座位体操 (障害者福祉課)

ころばん体操 (健康推進課)

お問い合わせは
03-3802-3111
各担当の課までご連絡ください。

館だよりは、毎月20日以降に発行いたします。電話や来館でのご相談も可能です。

※お問い合わせは町屋ふれあい館 (住所) 荒川区町屋1-35-8 (電話番号) 03-3800-2011