

# 2025年 7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	
<p>地域コミュニティアプリ『ピアッザ』で、館公式SNSをやっています。 上記のQRコードからぜひ、お気軽にご登録ください♪</p>		1 民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部	2 ころぼん体操	3 カラオケ	4 大人のヨガA	5	
	6 1階サロン、卓球貸出利用できます。	7 カラオケ ピラティスヨガA	8 はじめて・たのしいウクレレ	9 ホタル観賞会	10 カラオケ 健康青竹体操	11 大人のヨガB 東京都スマートフォン相談会 アクティブヨガ	12 
	13 メンズヨガ 1階サロン、卓球貸出利用できます。	14 カラオケ ピラティスヨガB	15 民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部 はじめて・たのしいウクレレ	16 ころぼん体操	17 夏祭り準備の為、館事業はお休みです	18 町屋ふれあい夏祭り	19 町屋ふれあい夏祭り
20 休館日 館内清掃のため、お休みです。	21 海の日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	22 はじめてのウクレレ	23 	24 カラオケ 健康青竹体操	25 大人のヨガA 金曜夜ヨガ ※旧フライデーナイトヨガ	26 みんなDEうたおう 土曜夜ヨガ ※旧ナイトリフレッシュヨガ	
27 1階サロン、卓球貸出利用できます。	28 カラオケ ピラティスヨガA	29	30	31 カラオケ	<b>「ホタル観賞会」</b> in 町屋ふれあい館 7月9日(水)午後6時～7時 申込など詳細はチラシで！ 		

# 7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 (7月～9月クラス)	◎7月7,28日(月) ◎7月14日(月)	13時～14時	津 吹	※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。
健康青竹体操 (7月～9月クラス)	7月10日(木) 7月24日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (7月～9月クラス)	◎7月4,25日(金) ◎7月11日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	7月13日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は8月3日(日)を予定 8月分申込は、7月13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	7月26日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は8月23日(土)を予定 申込7月27日(日)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。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	7月25日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は8月8日(金)を予定 申込7月26日(土)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。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	7月11日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は8月22日(金)を予定 申込は7月11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	7月・8月は お休みです	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	7月 1日(火) 7月15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	7月 1日(火) 7月15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	7月 1日(火) 7月15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	7月 8日(火) 7月15日(火) 7月22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	7月 8日(火) 7月15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	7月26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