

ポイント付与対象区内イベント一覧

事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント
1	味噌汁測定	普段飲んでいる汁物の塩分濃度を測定していませんか? 毎週木曜日(祝祭日を除く) 時間:午後1時～午後3時30分	荒川区がん予防・健康づくりセンター2階 健康推進課栄養担当	どなたでも可 汁物大さじ1杯程度を捨てられる容器に入れてお持ちください。	無し	無料	健康推進課栄養担当 内線423	1回/月	20
2	MYGYM	ストレッチ・軽い筋トレなどを行っています。 来館・電話にて申し込みが可能です。詳しくは、館で配布している申込書をご覧ください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。 館の都合上、実施日を変更する場合がございます。詳細は、区HPをご確認ください。	第2・4土曜日 時間:午前10時30分～午前11時20分	20歳以上	20名	無料	南千住駅前ふれあい館 03-3803-0571	1回/月	20
3	アクティブヨガ	男女ともに参加できる、夜間のヨガ教室です。 申込制です。前月の開催日から先着順にて受付けています。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月1回金曜日(詳細は、区ホームページをご確認ください。) 時間:午後8時～午後9時	18歳から49歳まで(高校生不可)	25名	無料	町屋ふれあい館 03-3800-2011	1回/月	20
4	朝の体操	ラジオ体操やストレッチを行います。 申込不要です。 カートのある室内履きを持参してください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月曜日～土曜日まで 時間:午前9時15分～午前9時45分	18歳以上(高校生不可)	20名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20
5	コロリアージュ	少し凝った大人の塗り絵を実施しています。 申込不要です。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	毎週月曜日 時間:午前10時～午後7時	18歳以上(高校生不可)	30名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20
6	わいわいピンポン(毎週土曜日)	家族や友達などのグループで卓球を楽しみます。	毎週土曜日 時間:午前10時～午後2時(正午～午後1時、消毒)	小学生以上	30分毎二組ずつ	無料	石浜ふれあい館 03-3805-5301	1回/週	5
7	スロートレーニング(金曜日)	有酸素運動とストレッチを行います。 踏み台を使った運動では簡単なステップで骨粗しょう症の予防や身体作りをします。	金曜日(3月は14日と21日) 時間:午後1時～1時45分	成人以上	無し	無料	石浜ふれあい館 03-3805-5301	1回/週	5
8	ダンスdeエアロ(第1・第3木曜日)	ダンスとエアロビクスを合わせた運動を行います。 簡単なステップと振り付けで楽しく踊ります。	基本第1、第3木曜日(3月は6日と20日) 時間:午前10時30分～11時30分	成人以上	無し	無料	石浜ふれあい館 03-3805-5301	1回/月	20
9	成人ダンス(毎週火曜日)	ダンス(R&Bダンス)を行います。 活動量が多いため、対象年齢に制限を設けています。	毎週火曜日 時間:午後2時30分～3時30分	成人以上	無し	無料	石浜ふれあい館 03-3805-5301	1回/週	5
10	なかよし麻雀(毎週月曜日・水曜日)	健康マージャンを行います。(飲まない、吸わない、賭けない)	毎週月曜日、水曜日 時間:月曜日 午後4時30分～6時30分 水曜日 午前10時～正午	高齢者	無し	無料	石浜ふれあい館 03-3805-5301	1回/月	20
11	オトナの卓球タイム(月2～3回火曜日)	卓球を通じた健康づくりです。	毎月2～3回 火曜日 時間:午後1時30分～3時	成人以上	無し	無料	南千住ふれあい館 03(3807)1131	1回/月	20
12	ニュースポーツ(月2回木曜日)	ポッチャ・モルックなどのスポーツを通して健康増進を図ります。	毎月2回 木曜日 時間:午後1時45分～3時	65歳以上	12名(毎月の申込制)	無料	南千住ふれあい館 03(3807)1131	1回/月	20
13	けん玉サロン(毎週水曜日)	けん玉あそびを通して、有酸素運動、身体機能の維持を行います。	毎週水曜日 時間:午後3時30分～5時	どなたでも可	無し	無料	南千住ふれあい館 03(3807)1131	1回/週	5
14	げんきもりもり体操(毎週水曜日)	元気高齢者を対象にストレッチ体操・下肢の筋力トレーニング・正しい歩き方やコーディネーション運動等を取り入れたフレイル予防です。	年末年始・祝日・第5・8月お盆を除く毎週(水) 時間:午後1時30分～2時30分	65歳以上	30名(抽選)一年間の登録制	無料	峡田ふれあい館 03-3807-2886	1回/月	20
15	体幹ストレッチ(第1・第2木曜日)	筋肉のストレッチと姿勢の保持に必要な体幹を鍛えます。	年末年始・祝日を除く(第1・第2(木)) 時間:午後8時～9時	18歳以上	20名(抽選)一年間の登録制	無料	峡田ふれあい館 03-3807-2886	1回/月	20
16	HIPHOPエクササイズ(第3・第4木曜日)	ヒップホップ音楽に合わせて全身運動と体の柔軟性を高めます。	年末年始・祝日を除く(第3・第4(木)) 時間:午後8時～9時	18歳以上	20名(抽選)一年間の登録制	無料	峡田ふれあい館 03-3807-2886	1回/月	20
17	フラダンス(第1・第2・第4火曜日)	フラダンスで体を動かす健康づくりです。	毎月第1、2、4火曜日 時間:午後1時30分～3時	高齢者(60歳以上)	20名	無料	荒川山吹ふれあい館 03-3805-2860	1回/月	20
18	ミニテニス(第1・第3水曜日)	ミニテニスで体を動かす健康づくりです。	毎月第1、3水曜日 時間:午後6時～8時30分	成人以上	無し	無料	荒川山吹ふれあい館 03-3805-2860	1回/月	20

ポイント付与対象区内イベント一覧

	事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント
19	大人のeスポーツ (第3金曜日)	ゲーム機を使ってボーリングやバドミントンなどを楽しみます。	毎月第3金曜日	東尾久本町通りふれあい館 多目的室	18歳以上	8名(先着順)	無料	東尾久本町通りふれあい館 03-3893-8001	1回/月	20
20	卓球 (金曜日)	参加者同士で卓球を楽しみます。	毎月隔週金曜日(3月はイレギュラーの日程です)	東尾久本町通りふれあい館 多目的室	18歳以上	無し	無料	東尾久本町通りふれあい館 03-3893-8001	1回/月	20
21	ぶらぶらお出かけ隊	4か月に一度程度、少人数でお出かけします。	4か月に1回程度実施	浅草周辺	18歳以上	6名	交通費、体験料金等自己負担	東尾久本町通りふれあい館 03-3893-8001	1回/月	30
22	リフレッシュスポーツ	毎月1回、参加者同士でスポーツを楽しみます。	月1回	東尾久本町通りふれあい館多目的室	18歳以上	10名	無料	東尾久本町通りふれあい館 03-3893-8001	1回/月	20
23	からだ学のすすめ(第4木曜日)	健康に関する講座、リンパのことを主とした講座です。講師は石垣島在住のため、webを活用した講座となります。(ご自宅から受講もできます。)	毎月第4木曜日 時間:午後7時	東尾久本町通りふれあい館洋室2	18歳以上	12名 Web15名	無料	東尾久本町通りふれあい館 03-3893-8001	1回/月	20
24	シノブ先生のママヨガ講座	子育て中のママたちを対象としたヨガ講座です。	月1回 実施日については問合せ先まで 時間:午前10時30分~11時45分	西尾久ふれあい館1階 和室	小学生までのお子さんを子育て中のママ	12名(先着順)	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
25	シノブ先生のナイトヨガ講座	月1回の昼間に行っているヨガに参加しづらい方も参加いただけるヨガ講座です。	年1回 実施日については問合せ先まで 時間:午後7時~8時	西尾久ふれあい館3階 多目的室	16歳~64歳まで	20名(先着順)	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/年	20
26	スマイルサタデー (月2回土曜日)	成人以上を対象に歌や制作、クッキングを楽しみます。	月2回土曜日 実施日については問合せ先まで 時間:午後1時30分~3時	西尾久ふれあい館3階 多目的室	成人以上	無し 内容によって設ける場合あり	無料(内容によって事前に告知し、いただく場合があります)	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
27	スポーツ吹矢 (月2回土曜日)	スポーツ吹矢で体を動かします。	月2回土曜日 実施日については問合せ先まで 時間:午前9時45分~11時30分	西尾久ふれあい館3階 多目的室	成人以上	30名程度	100円 (マウスピース代)	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
28	ふれあいカフェ (月2回火曜日)	社会福祉協議会や地域包括支援センターを通して、警察や消防などの機関による講座や西尾久ふれあい館が考えてイベントなどを行います。	月2回火曜日 第1・第4火曜日 祝日はなし 時間:午前10時~11時45分	西尾久ふれあい館1階 和室	高齢者	30名程度	無料(内容によって事前に告知し、いただく場合があります)	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
29	カラオケ (毎週金曜日)	カラオケによる認知症予防です。	毎週金曜日 祝日はなし 時間:午前10時~11時45分	西尾久ふれあい館1階 和室	高齢者	無し	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/週	5
30	合唱 (毎週月曜日)	合唱によるストレス発散です。	毎週月曜日 祝日はなし 時間:午前10時~11時45分	西尾久ふれあい館1階 和室	高齢者	無し	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/週	5
31	大人のフラダンス (第2・第3・第4火曜日)	フラダンスで体を動かす健康づくりです。	第2・第3・第4火曜日 祝日はなし 変更する可能性があります 時間:午後7時~8時	西尾久ふれあい館1階 和室	成人以上	無し	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
32	大人のスポーツ	自由にスポーツを楽しみます。	月1回 実施日については問合せ先まで 時間:午前10時~正午(月によって変動あり)	西尾久ふれあい館3階 多目的室	成人以上	無し	無料	西尾久ふれあい館 03-3810-6219	1回/月	20
33	ちょこスポ (毎週水曜日)	毎週水曜日の夜に卓球ができます。ラケット・ボールの貸出しをしています。2名様以上でご利用ください。	毎週水曜日 時間: 午後7時~7時50分 午後8時~8時50分	夕やけこやけふれあい館4階 多目的室	18歳~64歳までの方(高校生は除く)	2名以上で台を時間利用できます(3台)	無料	夕やけこやけふれあい館 03-3801-0715	1回/週	5
34	THE!ラジオ体操(毎週木曜日・金曜日)	ラジオ体操を中心からだを動かし、心とからだのリフレッシュをみんなで行います。	毎週木・金曜日 時間:午前9時~9時20分	夕やけこやけふれあい館4階 多目的室	18歳以上の方(高校生は除く)	60名(先着順)	無料	夕やけこやけふれあい館 03-3801-0715	1回/週	5
35	卓球 (毎週金曜日)	毎週金曜日の午後に卓球ができます。参加者みなさんが交代で行いますので、お一人での参加も可能です。	毎週金曜日 時間:午後1時30分~3時30分	夕やけこやけふれあい館4階 多目的室	18歳以上の方(高校生は除く)	30名(先着順)	無料	夕やけこやけふれあい館 03-3801-0715	1回/週	5
36	フリー卓球 (土曜日)	初心者から上級者まで楽しめる卓球を通して、柔軟性や反射神経の向上や卓球を通して、仲間づくりを目指します。	土曜日(月によって、開催回数変動) 時間:午後4時15分~5時30分予定 卓球台:2台	ひぐらしふれあい館3階 多目的室	中学生以上	卓球台2台でできる範囲の人数	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/週	5
37	ひぐらし散歩	歩くことにより、丈夫で健康な体づくりを目指し、参加者同士の関係を深め仲間づくりを目指します。	年間3回(5月・10月・1月予定)	近隣	成人以上	10名程度	実費負担	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	30
38	糖尿病に関する講演会	健診結果を活かした健康づくり	日付:2月予定	未定	区内在住、在勤の方	未定	無料	健康推進課健康推進係 内線433	1回/期間	50

ポイント付与対象区内イベント一覧

事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント	
39	ころばん体操 (あらかわ転倒予防体操)	荒川区と東京都立大学が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力が向上し、転倒やそれにもなう寝たきりを予防します。また、体操中の歌や手足の組み合わせ運動で脳が活性化することもわかっています。無料で参加できます。体操のほかに健康に役立つ情報も知ることができます。	通年	各ふれあい館等	区内在住、在勤の方	各ふれあい館ごとに異なります。詳細はホームページをご覧ください。	無料	健康推進課保健相談担当 内線432、434	1回/月	20
40	口腔保健講演会 (2日制)	専門家に聞く！歯周病・むし歯の予防と口臭撃退法	日付:令和7年7月16日(水)及び7月24日(木) (原則2日間受講) 時間:午後2時30分～4時30分	サンパール荒川3階 小ホール	区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方及び関心のある方	100名(先着順)	無料	高齢者福祉課介護予防事業係 内線2666	1回/日	30
41	夏の一日区民ハイキング	区民向けハイキング事業	日付:令和7年8月23日(土)～24日(日) 時間:午前6時30分発(8/23)～午後7時帰(8/24)	1日目:長野県松本市上高地 2日目:長野県佐久穂町白駒池	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	40名	大人:16,000円 中学生以下:14,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
42	アスリートによるレベルアップ塾	トップアスリートを講師に招き、技術指導を行います。	日付:令和7年8月下旬実施予定 時間:午前10時～午後5時(予定)	荒川総合スポーツセンター2階 大体育室	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	初級の部 :70名 中・上級の部:100名	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
43	あらポッチャ	パラスポーツであるポッチャの大会	日付:令和7年10月上旬実施予定 時間:午後12時30分～5時(予定)	荒川総合スポーツセンター2階 大体育室	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	定員32チーム(1チーム6名まで)	50円(保険代)	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
44	あらかわ秋のスポーツイベント	スポーツの日を含む連休中に各種スポーツ教室の実施及びスポーツ施設の無料開放を行います。	日付:令和7年10月12日(日)～13日(月・祝) 時間:午前10時～午後6時(10月12日) スポーツ教室、体験会 午前8時～午後8時(10月13日) 施設無料開放	荒川総合スポーツセンター、南千住野球場、荒川公園、荒川自然公園、東尾久運動場 施設無料開放は荒川総合スポーツセンターのみ	小学生以上の方	無し	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
45	秋の区民ハイキング	区民向けハイキング事業	日付:令和7年10月26日(日)及び10月28日(火) 時間:午前7時～午後6時	那須平成の森(栃木県那須郡那須町)	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	10月26日(日):80名 10月28日(火):40名	4,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	50
46	荒川リバーサイドマラソン	マラソン大会	日付:令和7年11月16日(日) 時間:午前9時30分～午後12時30分	荒川河川敷右岸	小学生以上の方	2,600名	大人 :2,000円 小学生:1,000円	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/年	50
47	スポーツひろば (随時)	主に平日の夜、小中学校の体育館を利用し各種スポーツを実施します。	日付:令和7年4月中旬～令和8年3月下旬 時間:午後7時～9時30分(中学生以下は午後9時まで)	荒川区各小・中学校	区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 会場によって参加資格が異なります。	無し	無料	スポーツ振興課スポーツ事業係 内線:3373、3374	1回/日	5
48	あらかわeスポーツパーク大会「あらかわカップ」 (不定期:年2～3回程度)	電子機器を使ったゲームを楽しみながら健康づくりや交流を図ります。	不定期(年2～3回程度)	老人福祉センター	区内在住の60歳以上の方	10名程度	無料	福祉推進課高齢者施設係 内線2618	1回/日	30
49	初心者のためのスマートフォン講座 (不定期:年2～3回程度)	スマートフォンの操作に不慣れな高齢者に対する個別相談の機会を提供します。	不定期(年2～3回程度)	老人福祉センター	区内在住の60歳以上の方	10名程度	無料	福祉推進課高齢者施設係 内線2618	1回/日	30
50	区民安全安心講座 (尾久図書館)	尾久消防署の職員による防災等に関する講座。消火器体験などの体験講座もあります。*申込が必要なものもあります	年3回 開催日は区報、HP、尾久図書館カウンター等でご確認ください。	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約30名	無料	尾久図書館 03-3800-5821	1回/日	30
51	ドレミファサロン (第4火曜日)	歌と頭と体の体操など、笑って元気になるフレイル予防活動を行っています。荒川コミュニカレッジ卒業生「尾久の森ドレミファサロン」主催。荒川区社会福祉協議会が支援する「あらかわ・粋サロン」のひとつです。	第4火曜日 14時～15時 月曜日が祝日開館し、火曜日が休館の場合は、第5火曜日または月曜祝日に開催	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約30名	無料	尾久図書館 03-3800-5821	1回/月	20

ポイント付与対象区内イベント一覧

	事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント
52	認知症カフェ「ひろば」(第3土曜日)	認知症当事者、介護者、認知症に関心がある方が気軽に集えるサロン、相談会なども行います。「尾久キャラバン・メイト元気かい」が主体で行い、東尾久・西尾久地域包括支援センターが支援しています。	第3土曜日14時～16時	尾久図書館1階みんなのひろば	どなたでも可	約15名	100円 (お茶代)	尾久図書館 03-3800-5821	1回/月	20