

令和7年度

尾久ふれあい館

成人・高年者 おたより 10月

📍 東京都荒川区西尾久2-25-13 📞 03-3809-2511 スマホから見たときは▶▶



ボディメイク募集

令和7年11月～令和8年3月まで

時間 20:00～21:00

場所 多目的室

申込 10月1日(水)～10月17日(金)

秋のふれあい遠足

今回の行き先は、三浦三崎です！

城ヶ島とまぐろ♪

日にち: 11月20日(木)

詳しくは館内ポスター(10月中旬告知)をご覧ください

フラワーアレンジメント教室

詳細は館内ポスターをご覧ください

ハロウィンアレンジ



10月17日(金)

①10:30～12:00

②13:30～15:00

③16:00～17:30

場所: レクホール

定員: 各40名(先着)

申込: 10月10日(金)まで
事務室・またはお電話にて

クリスマスづくり



11月28日(金)

①10:30～12:30

②13:30～15:30

③16:30～18:30

場所: レクホール

定員: 各40名(先着)

申込: 10月17日(金)から
11月21日(金)まで

※お電話での申し込みは
10月18日(土)からです。
事務室・またはお電話にて

通年事業／申込事業のお知らせ・ご案内

通年事業...令和7年度事業 (新年度の新規募集は来年2月開始)
空き状況の○、△は事務所にてご確認ください。

事業	時間帯	定員・空き	場所
踊り	月 13:00-15:00	募集中	和室1・2
踊り	土 10:00-11:45	募集中	和室1・2
ソシアル	火 10:00-11:45	募集中	レク
フラダンスA第1・3・5	水 10:00-11:45	募集なし	レク
フラダンスB第2・4	水 10:00-11:45	募集中	レク
詩吟	月 10:00-11:45	募集なし	和室1・2
歌謡合唱	火 13:00-15:00	募集なし	和室1・2
民謡	水 13:00-15:00	募集中	洋室2
おぐコーラス第2・4	土 13:30-14:30	募集なし	レク
やさしい書道第1・3	金 10:00-11:00	募集なし	洋室2
たのしい書道第2・4	金 11:00-12:00	募集なし	洋室2
囲碁サロン月・土	10:00-11:45	募集中	洋室2
手芸サークル	金 13:00-15:00	募集なし	洋室2
まちなかキネマ第2水	水 14:00～	定員なし	和室1・2
大人のeスポーツ第2・4	金 10:00-11:30	定員なし	和室1・2

事業	時間帯	定員・空き	場所
ころばん体操	月水 10:00-11:30	○	多目的
あらみん体操第2・4	火 10:00-11:00	新規募集中	和室1・2
グランドゴルフ	木 13:30-15:00	募集なし	多目的
モルック 月2回	水 13:30-15:00	募集なし	多目的
交流モルック 第1	水 15:00-16:00	定員なし	多目的
ふれあい卓球第2・4	土9:00-12:00	定員なし	多目的
ふれあい卓球 第3	木 19:30-21:00	定員なし	多目的
輪投げきらら	土 10:00-12:00	募集なし	洋室2
HIPHOP 第1・2	火 20:00-21:00	お問い合わせ	多目的
ボディメイク第3・4	火 20:00-21:00	募集なし	多目的
ふまねっと第1	火 10:00-11:00	募集中	和室1・2
ふまねっと第3	火 10:00-11:00	募集中	和室1・2
カラオケ	木 10:00-11:30	毎月申込 1日～15日抽選	和室1・2
カラオケ	金 13:30-15:00	毎月申込 1日～15日抽選	和室1・2
フラワーアレンジメント教室	金 (上記の通り)	毎月申込 各回先着	レク

令和7年度 尾久ふれあい館 成人・高年者カレンダー 10月



1日改

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ころばん	カラオケ	やさしい書道	囲碁サロン	1Fサロンのみ ご利用できます 
		フラダンスA			輪投げきらら	
					踊 休み	
		民謡	グランドゴルフ 休み	カラオケ		
		モルック		手芸サークル		
6	7	8	9	10	11	12
ころばん	ソーシャル	ころばん	カラオケ	たのしい書道	囲碁サロン	1Fサロンのみ ご利用できます 
詩吟	ふまねっと	フラダンスB		大人の 休み	輪投げきらら	
囲碁サロン					踊 休み	
踊り	歌謡合唱	民謡	グランドゴルフ	カラオ 休み	ふれあい卓球	
	HIPHOP	まちなかキネマ		手芸サークル	おぐコーラス	
13	14	15	16	17	18	19
スポーツの日 1Fサロンのみ ご利用できます	ソーシャル	ころばん	カラオケ	やさしい書道	囲碁サロン	1Fサロンのみ ご利用できます 
	あらみん	フラダンスA		フラワーアレンジ	輪投げきらら	
					踊 休み	
	歌謡合唱	民謡	グランドゴルフ	カラオケ	おぐコーラス	
	HIPHOP		ふれあい卓球	手芸サークル		
20	21	22	23	24	25	26
ころばん	ソーシャル	ころばん	カラオケ	たのしい書道	囲碁サロン	1Fサロンのみ ご利用できます 
詩吟	ふまねっと	フラダンスB		大人のeスポーツ	輪投げきらら	
囲碁サロン					踊 休み	
踊り	歌謡合唱	民謡	グランドゴルフ	カラオケ	ふれあい 休み	
	ボディメイク	モルック		手芸サークル	おぐ 休み	
27	28	29	30	31		
ころばん	ソーシャル	ころばん	カラオケ	やさしい書道		
詩吟	あらみん	フラダンスA				
囲碁サロン						
踊り	歌謡合唱	民謡	グランドゴルフ	カラオケ		
	ボディメイク			手芸サークル		

