



## 2026年2月号 成人用

### フリーマーケット

西尾久ふれあい館では今年度もフリーマーケットを開催いたします。詳しくは館内配布の申込用紙か1月21日(水)発行のあらかわ区報でご確認ください。

**日時** 2月8日(日) 13:00~15:00

**申込** 1月21日(水)~



### ふれあい館ギャラリー

地域の皆さまの作品展示を行います。  
どなたでもご参加いただけます。

**日時** 3月13日(金)~14日(土)

**申込** 2月21日(土)~3月6日(金)

※詳しくは2月7日(土)配布の申込用紙をご覧ください。



### ♪音楽のひろば♪

**日時** 2月26日(木) 15:15~16:15

**場所** 1階和室 **対象** 成人 30名

**内容** 歌、リズム打ち、イントロクイズ等

みなさんのリクエストをもとに歌集を作成しています。  
また、リクエスト曲も募集中です。

### ♪西尾久のど自慢

**日時** 3月27日(金) 午前9:30~12:00

**場所** 1階和室 **対象** 高齢者 30名程度

**申込** 1月9日(金)~2月6日(金)

※詳しくは申込用紙をご覧ください。

### ○スマイルサタデーからのお知らせ○

○日時:2月14日(土)13:30~14:45

内容:朗読 ※申込不要



○日時:2月21日(土)・3月7日(土)  
13:30~14:45



内容:手芸&制作 ※申込制 ※詳しくは申込用紙をご覧ください。

### ☆日本舞踊☆



**日時** 2月7日(土) 10:00~11:00

**対象** 成人・高齢者

1月より月1回土曜日に日本舞踊講座を実施いたします。初めての方も安心してご参加いただける初心者向けの講座です。

※詳しくは申込用紙をご覧ください。

### ★シ/フ先生の健康ヨガ(2・3月)★

**日時** 2月5日(木)・13日(金)・26日(木)  
3月5日(木)・17日(火)・26日(木)  
10:30~11:30

**場所** 1階和室or2階洋室 **定員** 各日12名

**対象** 65歳以上の方 **参加費** 無料

※申し込み期間: 1月19日(月)~1月27日(火)  
2月16日(月)~2月24日(火)

※詳しくは申し込み用紙をご覧ください



### 西尾久 DE クイズ PART62

★問題用紙配布 2月 9日(月)

★解答用紙受付 2月16日(月)

★正解発表 2月18日(水)



### ☆大人のスポーツタイム☆

成人の方ならどなたでもスポーツを楽しめる時間です。  
事前の申し込みはありません。時間内であればご自由に利用いただけます。譲り合ってお楽しみください。

**日時** 2月23日(月・祝)  
10:00~12:00

**内容** 卓球、バドミントンなど

**対象** 成人



※お子様をお連れの場合には周囲に十分ご注意ください

### ☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

2月27日(金) 15:30~17:00



### ☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…

2月27日(金) 15:30~17:00



# 2月の予定



西尾久ふれあい館  
03(3810)6219

日	月	火	水	木	金	土
1 おやすみ (1階のみ開放)	2 合唱・ころ 吟頌会	3 ソシ・踊り カフェ・ フラ	4 ころ ぼん座位	5 レク・詩吟 健康ヨガ	6 カラオケ	7 日本舞踊 土曜合唱
8 おやすみ (1階のみ開放) フリーマーケット (13:00～15:00)	9 合唱・ころ 吟頌会	10 ソシ・踊り フラ	11 おやすみ (1階のみ開放)	12 レク	13 カラオケ 健康ヨガ	14 スマサタ
15 おやすみ (1階のみ開放)	16 合唱・ころ 吟頌会	17 ソシ・踊り フラ	18 ころ ぼん座位	19 レク・詩吟	20 カラオケ	21 スマサタ 土曜合唱
22 おやすみ (1階のみ開放)	23 おやすみ (1階のみ開放) 大人のスポーツ タイム	24 ソシ・ 踊り・カフェ	25 ころ	26 レク・ 健康ヨガ 音楽のひろば	27 カラオケ 囲碁将棋 午後のカラオケ	28 スポーツ吹矢

- ・レクダンス 毎週木曜 午後1:30～
- ・踊り 毎週火曜 午後1:00～
- ・合唱 毎週月曜 午前10:00～
- ・ソーシャルダンス 毎週火曜 午後1:30～  
(荒川老人福祉センター共催)
- ・カラオケ 毎週金曜 午前10:00～
- ・ころぼん体操 毎週月・水曜 午前10:00～  
(健康推進課主催)
- ・ぼん座位体操 第1,3水曜 午前10:30～  
(障害者福祉課主催)
- ・吟頌会 月曜(月3回程度) 午後1:00～
- ・午後のカラオケ 金曜(月1回) 午後3:30～
- ・ふれあいカフェ 第1・第4火曜 午前10:00～
- ・フラダンス 第2,3,4火曜 午後7:00～  
※今月は第1・2・3火曜となります。  
金曜日(月1回) 午後3:30～
- ・囲碁・将棋 第2,3木曜 午前10:00～  
※今月は第1・3木曜となります。  
土曜(基本月2回) 午後1:30～
- ・詩吟 第1・3土曜 午後3:15～
- ・スマイルサタデー 土曜(月1回) 午前9:30～
- ・土曜合唱
- ・スポーツ吹矢

ふれあい館に関するアンケートは  
こちらからご記入いただけます  
⇒⇒⇒

