



## 2026年3月号 成人用

# 春のコンサート&ふれあい館ギャラリー

西尾久ふれあい館の歌やダンスのサークルによるコンサートを行います。そして、館を利用するみなさまによる作品の展示も行います。どなたでも観覧いただけます。是非ふれあい館にお立ち寄りください。

西尾久八丁町会と  
コラボ制作する

カフェセルランタン

展示もあります♪

### 〈春のコンサート〉

### 〈ふれあい館ギャラリー〉

日時 3月14日(土)  
13:00~15:20〈予定〉

日時 3月13日(金) 15:00~  
14日(土) 16:00

場所 西尾久ふれあい館3階 多目的室

場所 西尾久ふれあい館1階 サロン

※ご不明の点がありましたら、職員におたずねください。

### ♪音楽のひろば♪

日時 3月26日(木)  
15:15~16:15

対象 成人 場所 1階和室

歌、リズム打ち、イントロクイズなどを一緒に楽しむ音楽のひろば。みなさんのリクエストをもとに歌集を作成しています。歌のリクエストを随時受け付けておりますので、ご応募お待ちしております。

### 西尾久のと自慢

いつも聴いている曲を歌ったり、新しい曲にチャレンジしたり……。歌の大好きなみなさまが集まって自慢の歌を披露する「のど自慢」が開催されます。飲み物とお菓子をご用意しますので楽しみましょう♪

日時 3月27日(金)  
9:30~12:00

※こちらで用意する飲み物には限りがあります。方が、なくなってしまったごために、ご自身の飲み物もお持ちください。

### 西尾久ふれあい館 トランプ大会

「ハハ抜き最弱王決定戦」を開催します。ふるってご参加ください。

日時 3月11日(水)  
15:00~15:30

対象 小学生~高齢者  
※申込は不要です

※詳しくは館内掲示のポスターをご覧ください



### ☼シフ先生の健康ヨガ☼

日時 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：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



### ☾シフ先生のナイトヨガ☾

日時 3月19日(木) 19:00~20:00

申込 3月1日(日) 9:00~ ※定員になり次第終了

対象 16歳~64歳までの方  
(中学生不可)

※詳しくは申込用紙をご覧ください



### 西尾久 DE クイズ PART63

★問題用紙配布 3月16日(月)  
★解答用紙受付 3月23日(月)  
★正解発表 3月25日(水)



### ☆大人のスポーツタイム☆

日時 3月29日(日) 16:00~18:00

内容 卓球、バドミントンなど

※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…

3月6日(金) 15:30~17:00



### ☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…

3月5日(木) 15:30~17:00





# 3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 ころ・合唱 ・吟頌会	3 ソシ・踊り・ カフェ	4 ころ ぼん座位	5 レク 健康ヨガ 午後の カラオケ	6 カラオケ 囲碁将棋	7 日本舞踊 土曜合唱 スマサタ	
8 おやすみ (1階のみ開放)	9 ころ・合唱 ・吟頌会	10 ソシ・踊り ・フラ	11 ころ ピラティス& ストレッチ トランプ大会	12 詩吟・レク	13 カラオケ・ ふれあい館 ギャラリー	14 春のコンサート &ふれあい館 ギャラリー	
15 おやすみ (1階のみ開放)	16 合唱・吟頌会	17 ソシ・踊り・ フラ 健康ヨガ	18 ころ・ ぼん座位	19 ナイトヨガ	20 全館清掃のため <b>休館</b>	21 土曜合唱 スポーツ吹矢	
22 おやすみ (1階のみ開放)	23 合唱	24 ソシ・踊り・ フラ・カフェ	25	26 詩吟・レク 健康ヨガ 音楽のひろば	27 西尾久のど自慢	28	
29 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム	30 合唱	31 ソシ・踊り	<p>★<b>休館</b>のお知らせ★</p> <p>3月20日(金・祝)は 全館清掃のため <b>休館</b>いたします。</p>				

- ・レクダンス 毎週木曜 13:30~
- ・踊り 毎週火曜 13:00~
- ・合唱 毎週月曜 10:00~
- ・ソーシャルダンス 毎週火曜 13:30~  
(荒川老人福祉センター共催)
- ・カラオケ 毎週金曜 10:00~
- ・ころぼん体操 毎週月・水曜 10:00~  
(健康推進課主催)
- ・ぼん座位体操 第1,3水曜 10:30~  
(障害者福祉課主催)
- ・吟頌会 月曜(月3回程度) 13:00~
- ・午後のカラオケ 金曜(月1回) 15:30~  
※今月は木曜になります
- ・ふれあいカフェ 第1・第4火曜 10:00~
- ・フラダンス 第2,3,4火曜 19:00~
- ・囲碁・将棋 金曜日(月1回) 15:30~
- ・詩吟 第2,3木曜 10:00~  
※今月は第2・4木曜になります
- ・スマイルサタデー 土曜(基本月2回) 13:30~
- ・土曜合唱 第1・3土曜 15:15~
- ・スポーツ吹矢 土曜(月1回) 9:30~

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

⇒⇒⇒

