

西尾久ふれあい館

2026年4月号 成人用

〒116-0011 東京都荒川区西尾久8-33-31

TEL 03 (3810) 6219

FAX 03 (3810) 6251



スポーツ吹き矢体験会

日時 4月2日(木)
10:00~12:00



対象・定員 成人・高齢者 20名
新小学2年生以上 15名

参加費 100円(マウスピース代)

申込 3月9日(月)~23日(月)

♪音楽のひろば♪

日時 4月23日(木)
15:15~16:15



対象 成人 30名

内容 歌・リズム打ち、イントロクイズ等

ご不明の点がありましたら、職員におたずねください。

フラダンス講座時間変更のお知らせ

今年度よりフラダンス講座の時間が変更となります。

4月からは
18:00~19:30



となります。お間違えの無いようお越しください。

スマイルサタデー

4月からは『コーラス』を行ないます。
みなさんですてきな声を響かせましょう!

日時 4月11日(土)・18日(土)
13:30~15:00

場所 3階 多目的室



シ/フ先生の健康ヨガ

日時 4月9日(木)・17日(金)・21日(火)
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: 3月16日(月)~31日(火)
※詳しくは申し込み用紙をご覧ください



🌸レクダンス🌸

椅子に座ったストレッチからウォーキングやステップの練習を行います。洋楽・ポップス・懐しのメロディなど様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく踊っています。

春からなにかを始めたいと思っている方!!一緒にダンスを始めませんか。

日時 毎週木曜 13:30~15:00

場所 1階和室



西尾久 DE クイズ PART64

★問題用紙配布 4月13日(月)
★解答用紙受付 4月20日(月)
★正解発表 4月22日(水)



☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

4月24日(金) 15:30~17:00



☆大人のスポーツタイム☆

日時 4月26日(日) 19:00~21:00

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

☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…


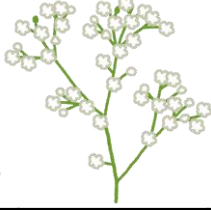

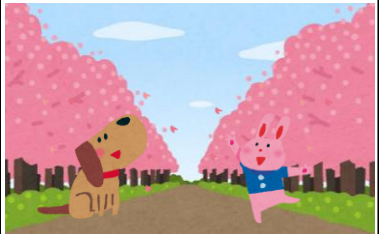
4月30日(木) 15:30~17:00





4月の予定

西尾久ふれあい館
03(3810)6219

日	月	火	水	木	金	土
			1 ぼん座位	2 レク・詩吟 吹き矢の 体験会	3 カラオケ	4 土曜合唱
5 おやすみ (1階のみ開放)	6 合唱・ころ	7 ソシ・踊り カフェ	8 ころ	9 レク 健康ヨガ	10 カラオケ	11 スマサタ
12 おやすみ (1階のみ開放)	13 合唱・ころ	14 ソシ・踊り・ フラ	15 ころ・ ぼん座位	16 詩吟・レク ピラティス& ストレッチ	17 カラオケ 健康ヨガ	18 土曜合唱 スマサタ
19 おやすみ (1階のみ開放)	20 合唱・ころ	21 ソシ・踊り・ フラ 健康ヨガ	22 ころ	23 レク 音楽のひろば	24 カラオケ 囲碁・将棋	25 スポーツ吹き矢
26 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム	27 合唱・ころ	28 ソシ・踊り フラ・カフェ	29 おやすみ (1階のみ開放)	30 レク 午後カラ		

- ・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)
- ・ピラティス&ストレッチ (月1回) 10:30~
- ・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 18:00~
- ・囲碁・将棋 金曜日 (月1回) 15:30~
- ・詩吟 第1, 3木曜 10:00~
- ・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~
- ・スポーツ吹き矢 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

⇒⇒⇒

