

西尾久ふれあい館

2026年5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

いじばあばとあそぼう 幼児とえんにち

日時 5月29日(金)
10:30~11:30



西尾久ふれあい館の幼児タイム内で
縁日☆お店屋さんごっこ☆を行います!
当日盛り上げてくれる方を募集中です。

詳しくは別紙をご覧ください。

★シノブ先生の成人ヨガ講座★

日時 5月14日(木) 10:30~11:30



申込 4月30日(木) 9:00~ ※定員になり次第終了

対象

成人~64歳までの方

※詳しくは申込用紙をご覧ください

★シノブ先生のママヨガ講座★

日時 5月28日(木) 10:30~11:30



申込 4月30日(木) 9:00~ ※定員になり次第終了

対象

小学生までのお子様を子育て中の方

※詳しくは申込用紙をご覧ください

シノブ先生の健康ヨガ

日時 5月8日(金)・19日(火)・21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: 4月20日(月)~29日(水)
※詳しくは申し込み用紙をご覧ください



西尾久 DE クイズ PART65

★問題用紙配布 5月11日(月)
★解答用紙受付 5月18日(月)
★正解発表 5月20日(水)



ゴールデンウィーク映画会

日時 5月5日(火・祝)
13:30~14:45

※どなたでも楽しめる内容です。
お気軽にご参加ください!



スマイルサタデー

『コーラス』を行ないます。
みなさんですてきな歌声を響かせましょう!



日時 5月9日(土)・16日(土)・30日(土)
13:30~15:00

場所 3階 多目的室 対象 成人

★ピラティス&ストレッチ★



日時 5月27日(水) 10:30~11:20

申込 4月30日(木) 9:00~ ※定員になり次第終了

対象

成人~64歳までの方 託児あり

※詳しくは申込用紙をご覧ください

♪音楽のひろば♪

日時 5月28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

ご不明の点がございましたら、職員におたずねください。

☆大人のスポーツタイム☆

日時 5月5日(火・祝) 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

☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

5月15日(金) 15:30~17:00



☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…

5月29日(金) 14:30~16:00





日	月	火	水	木	金	土	
<p>ゴールデンウィーク中の開館について 4月29日(水)・5月3日(日)～5月6日(水)は 2階・3階のひろば館はお休みです。 2階・3階は貸室利用のみとなります。 1階サロンスペース、親子ふれあいひろばは 開放しています。どちらをご利用ください。</p>						<p>1 カラオケ</p>	<p>2 日本舞踊 土曜合唱</p>
<p>3 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>4 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>5 おやすみ (1階のみ開放) ゴールデンウィーク 映画会 大人の スポーツタイム</p>	<p>6 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>7 飛馬の会 レク</p>	<p>8 カラオケ 健康ヨガ</p>	<p>9 スマサタ</p>	
<p>10 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>11 合唱・ころ</p>	<p>12 ソシ・踊り フラ</p>	<p>13 ころ</p>	<p>14 成人ヨガ レク</p>	<p>15 カラオケ 囲碁・将棋</p>	<p>16 土曜合唱 スマサタ</p>	
<p>17 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>18 合唱・ころ</p>	<p>19 ソシ・踊り フラ 健康ヨガ</p>	<p>20 ころ ぼん座位</p>	<p>21 健康ヨガ 飛馬の会 レク</p>	<p>22 カラオケ</p>	<p>23</p>	
<p>24 / 31 おやすみ (1階のみ開放)</p>	<p>25 合唱・ころ</p>	<p>26 ソシ・踊り フラ・カフェ</p>	<p>27 ころ ピラティス& ストレッチ</p>	<p>28 ママヨガ レク 音楽のひろば</p>	<p>29 じいじばあばと あそぼう カラオケ 午後カラ</p>	<p>30 スポーツ吹矢 スマサタ</p>	

- ・レクダンス 毎週木曜 13:30~15:00
- ・踊り 毎週火曜 13:00~15:00
- ・合唱 毎週月曜 10:00~11:45
- ・ソシアルダンス 毎週火曜 13:30~15:00
(荒川老人福祉センター共催)
- ・カラオケ 毎週金曜 10:00~11:45
- ・ころぼん体操 毎週月曜 10:00~11:00
(健康推進課主催)
- ・ぼん座位体操 第1,3水曜 10:30~11:30
(障害者福祉課主催)
- ・日本舞踊 土曜(月1回) 10:00~11:00
- ・午後のカラオケ 金曜(月1回) 14:30~16:00
- ・ふれあいカフェ 第1・第4火曜 10:00~11:45
- ・フラダンス 第2,3,4火曜 18:00~19:00
- ・囲碁・将棋 金曜日(月1回) 15:30~17:00
- ・飛馬の会(詩吟) 第1, 3木曜 10:00~11:45
- ・スマイルサタデー 土曜(基本月2回) 13:30~15:00
- ・土曜合唱 第1・3土曜 15:15~16:15
- ・スポーツ吹矢 土曜(月1回) 9:30~11:40