

2026年6月号 成人用

西尾久ナイトサファリ

西尾久ふれあい館がサファリパークに変身します！
さまざまな動物が夜のふれあい館に出没？！
動物クイズなども実施予定！実行委員の小学生がこの
日のために準備を進めて来ています！
ぜひ、遊びに来てください。

日時 6月13日(土)
17:00~19:30
(最終受付 19:15)



対象 全世代

☆日舞参加者募集☆

日時 6月6日(土) 10:00~11:00

初心者からでもご参加いただける日本舞踊を開催！
事前の申し込みは不要です。ぜひ、お気軽にご参加ください。
※袂のある服をお持ちの方は、ご持参ください。

スマイルサタデー

今月も『コーラス』を行います。
みなさんですてきな歌声を響かせましょう♪



日時 6月6日(土)・20日(土)・27日(土)
13:30~15:00

場所 3階 多目的室

対象

成人

★シノブ先生の成人ヨガ講座★

日時 6月11日(木) 10:30~11:30

申込 5月27日(水) 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 6月24日(水) 10:30~11:30

申込 5月27日(水) 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 6月12日(金)・25日(木)・30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：5月20日(水)~6月3日(水)
※詳しくは申込用紙をご覧ください



♪音楽のひろば♪

日時 6月25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。



西尾久 DE クイズ PART66

★問題用紙配布 6月15日(月)
★解答用紙受付 6月22日(月)
★正解発表 6月24日(水)



☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

6月26日(金) 15:30~17:00



☆大人のスポーツタイム☆

日時 6月7日(日) 10:00~12:00

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…

6月26日(金) 14:30~16:00





| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|
|  | 1 合唱・ころ | 2 ソシ・カフェ 踊り | 3 ころ ぼん座位 | 4 レク 飛馬の会(詩吟) | 5 カラオケ | 6 スマサタ 土曜合唱 日本舞踊 |
| 7 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム | 8 合唱・ころ | 9 ソシ・踊り フラ | 10 ころ | 11 レク 成人ヨガ | 12 尾久地域 舞踊演芸会 カラオケ 健康ヨガ | 13 西尾久 ナイトサファリ |
| 14 おやすみ (1階のみ開放) | 15 合唱・ころ | 16 ソシ・踊り フラ | 17 ころ ぼん座位 ピラティス& ストレッチ | 18 飛馬の会(詩吟) | 19 カラオケ | 20 スマサタ 土曜合唱 |
| 21 おやすみ (1階のみ開放) | 22 合唱・ころ | 23 ソシ・踊り フラ・カフェ | 24 ころ ママヨガ | 25 健康ヨガ レク 音楽のひろば | 26 カラオケ 午後カラ 囲碁・将棋 | 27 スマサタ スポーツ吹矢 |
| 28 おやすみ (1階のみ開放) | 29 合唱・ころ | 30 ソシ・踊り 健康ヨガ |  | | | |

- ・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・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