

2025年10月号 成人用

荒川ふれあい寄席

※事前の申し込みが必要です。
※申込・定員等の詳細は10月1日号の
区報でご確認ください。

日時 10月28日(火)
午後 2:00~
(開場 午後1:30~)

会場 西尾久ふれあい館 3階多目的室

スマイルタデーからのお知らせ

10月はクッキングで
韓国料理『チヂミ』を作ります

日時 10月11日(土)・18日(土)
午後1:30~3:00

※どちらの日程も同じ内容となります。
ご都合の良い日を選んでお申込みください。
詳しくは配布の別紙をご覧ください。

幼児さんと ハロウィンパーティー

10月31日(金)
午前10:30~11:30

幼児さんのハロウィンパーティ
のお手伝いをしてくださる方を
募集しています。
詳しくは申込書をご覧ください。

西尾久DEクイズ PART58

★問題用紙配布
10月14日(火)~

★解答用紙受付
10月20日(月)~

★正解発表
10月22日(水)~

大人の遠足

ソラマチ散策&
すみだ水族館

日時
11月5日(水)
午後12:30~4:00

定員 成人 40名

申込用紙配布 10月1日(水)

詳しくは申込用紙をご覧ください

メンズキッチン

いい夫婦の日に
クッキングをしませんか。

日時
11月22日(土)
午前10:30~12:00

内容
ロールキャベツなど
対象
18歳以上の男性 10名

詳しくは申込用紙をご覧ください

♪♪音楽のひろば♪♪

日時 10月23日(木) 午後3:15~4:15

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。

★シノブ先生の健康ヨガ★

日時 10月10日(金)・16日(木)・21日(火)
午前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

申し込み 9月17日(水)~10月1日(水)

※詳しくは申込用紙をご覧ください

☆大人のハロウィン茶話会☆

毎月行なっている大人のスポーツですが、
今月は大人の茶話会室を開放します。
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。

● 館よりお茶とお菓子をご用意します ●

日時 10月31日(金)
午後5:00~9:00

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…

10月31日(金) ごご3:30~5:00



☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…

10月30日(木) ごご3:30~5:00



10月の予定

西尾久ふれあい館
03(3810)6219

日	月	火	水	木	金	土
			1 ころ ばん座位	2	3 カラオケ	4 土曜合唱
5 おやすみ (1階のみ開放)	6 ころ・合唱 吟頌会	7 ソシ・踊り カフェ	8 ころ	9 レク 詩吟	10 カラオケ 健康ヨガ	11 スマサタ
12 おやすみ (1階のみ開放)	13 おやすみ (1階のみ開放)	14 ソシ・踊り・ フラ	15 ころ ばん座位	16 レク 健康ヨガ 詩吟	17 カラオケ	18 スマサタ 土曜合唱 スポーツ吹矢
19 おやすみ (1階のみ開放)	20 ころ・合唱 吟頌会	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	25
26 おやすみ (1階のみ開放)	27 ころ・合唱 吟頌会	28 ソシ・踊り カフェ ふれあい寄席	29 ころ	30 レク 午後カラ	31 カラオケ 囲碁・将棋 じいじばあば とあそぼう 大人のハロウィン	

- ・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～
- ・ころばん体操 毎週月・水曜 午前10：00～
(健康推進課主催)
- ・ばん座位体操 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～
※今月は木曜日となります。
- ・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～
- ・囲碁・将棋 金曜日(月1回) 午後3：30～
- ・詩吟 第2. 3木曜 午前10：00～
- ・スマイルサタデー 土曜(基本月2回) 午後1：30～
- ・土曜合唱 第1・3土曜 午後3：15～
- ・スポーツ吹矢 土曜(月1回) 午前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

⇒⇒⇒

