

西尾久ふれあい館

〒116-0011 東京都荒川区西尾久8-33-31

TEL 03 (3810) 6219

FAX 03 (3810) 6251

2025年11月号 成人用



スマイルサタデー



日時 11月8日(土)・29日(土)
午後1:30~2:45

内容 ☆西尾久縦断ウルトラゲーム☆

対象 成人 申込不要

ふれあい館全体を使用してゲームやクイズを行います。楽しく身体を動かしましょう！

★シノフ先生の健康ヨガ★

日時 11月13日(木)・18日(火)・27日(木)
午前10:30~11:30

場所 1階和室 定員 各日12名

対象 65歳以上の方

申し込み 10月22日(水)~11月4日(火)
※詳しくは申込用紙をご覧ください

シノフ先生のナイトヨガ

日時 11月28日(金) 午後7:00~8:00

対象 16歳から64歳までの方



申し込み 10月22日(水)~

※詳しくは申込用紙をご覧ください



音楽のひろば ★事前申込★ クリスマスコンサート



日時 12月14日(日)

午後2:00~4:00(予定)

対象 全世代

※詳しくは11月17日(月)配布の申込用紙をご覧ください

♪♪音楽のひろば♪♪

日時 11月27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。



★囲碁将棋サークル★

今月の開催日時は…

11月28日(金) ごご3:30~5:00



さまざまなお花を組み合わせて自分だけの作品を作りましょう！講師の先生に教わりながら楽しくチャレンジできます♪



★フラワーアレンジメント【成人～64歳】★

日時 12月4日(木) 10:00~11:30

対象 成人から64歳までの方

申し込み 11月11日(火)~11月25日(火)

※詳しくは10月28日(火)配布の申込用紙をご覧ください

★フラワーアレンジメント【65歳以上】★

日時 12月22日(月) 10:00~11:30

対象 65歳以上の方

申し込み 12月1日(月)~12月15日(月)

※詳しくは11月17日(月)配布の申込用紙をご覧ください

メンスキッキン

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

西尾久DEクイズ PART59

★問題用紙配布
11月11日(火)~

★解答用紙受付
11月17日(月)~

★正解発表
11月19日(水)~

★大人のスポーツタイム★

スポーツの秋です！ふれあい館の多目的室で思いっきり身体を動かしてみませんか？？

日時 11月24日(月・祝)

午前10:00~12:00

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

☆午後のカラオケ☆

今月の開催日時は…



11月21日(金) ごご3:30~5:00

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 土曜合唱
2 おやすみ (1階のみ開放)	3 おやすみ (1階のみ開放)	4 ソシ・踊り カフェ	5 ころ ばん座位 大人の遠足	6 レク 詩吟	7 カラオケ	8 スマサタ
9 おやすみ (1階のみ開放)	10 ころ・合唱 吟頌会	11 ソシ・踊り・ フラ	12 ころ	13 レク 健康ヨガ	14 カラオケ	15 土曜合唱
16 おやすみ (1階のみ開放)	17 ころ・合唱 吟頌会	18 ソシ・踊り・ フラ 健康ヨガ	19 ころ ばん座位	20 レク 詩吟	21 カラオケ 午後カラ	22 メンスキッキン
23 /30 おやすみ (1階のみ開放)	24 おやすみ (1階のみ開放) 大人の スポーツタイム	25 ソシ・踊り カフェ・フラ	26 ころ	27 健康ヨガ レク 音楽のひろば	28 カラオケ 囲碁・将棋 ナイトヨガ	29 スポーツ吹矢 スマサタ

- ・レクダンス 毎週木曜 午後1：30～
- ・踊り 每週火曜 午後1：00～
- ・合唱 毎週月曜 午前10：00～
- ・ソシアルダンス 毎週火曜
(荒川老人福祉センター共催) 午後1：30～
- ・カラオケ 每週金曜 午前10：00～
- ・ころばん体操 每週月・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～
- ・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

