

## 2025年12月号 成人用



# クリスマス会



西尾久ふれあい館に今年もサンタがやってくる！  
クリスマス実行委員のお友だちが準備してくれた会場で、  
ダンスや合唱、フラダンスなどなど。一緒に楽しめる  
クリスマス会を開催します。ぜひ遊びに来てください!!

**日時** 12月20日(土)

- ・第1部 10:00~11:35
- ・第2部 13:30~15:45

**場所** 西尾久ふれあい館 3階 多目的室

※ご不明の点がありましたら、職員におたずねください。

## 音楽のひろば♪クリスマスコンサート

歌やダンス、イントロクイズなど、いろいろな形で音楽を  
楽しみ、クリスマスのひと時と一緒に楽しみましょう♪

**日時** 12月14日(日) 14:00~16:00

**対象** 全世代 **定員** 60名 **費用** 無料

※詳しくは申込用紙をご覧ください

## ○スマイルサタデーからのお知らせ○

### クッキング『サンタケーキ』を作ります

**日時** 12月13日(土) 13:30~14:45

**対象** 成人 **材料費** 150円

**定員** 24名程度 ※先着順ではありません

※申し込み期間

11月17日(月)~11月25日(火)

※抽選結果発表＆入金期間

11月27日(木)~12月8日(月)

※詳しくは担当職員にお問い合わせください



### ★シノフ先生の健康ヨガ★

**日時** 12月5日(金)・11日(木)・18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：11月17日(月)~11月27日(木)

※詳しくは申し込み用紙をご覧ください

### 西尾久 DE クイズ PART60

★問題用紙配布 12月15日(月)



★解答用紙受付 12月22日(月)

★正解発表 12月24日(水)



### ☆囲碁将棋サークル☆

今月の開催日時は…

12月12日(金) 15:30~17:00



### ☆大人のスポーツタイム☆

成人の方ならどなたでもスポーツを楽しめる時間です。  
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。

**日時** 12月28日(日)  
10:00~12:00

**内容** 卓球、バドミントンなど

**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…

12月26日(金) 15:30~17:00





# 12月の予定

西尾久ふれあい館  
03(3810)6219

| 日   | 月  | 火                   | 水                | 木  | 金                     | 土                    |
|---|--|---------------------|------------------|--|-----------------------|----------------------|
|   | 1<br>ころ・合唱<br>・吟頌会                             | 2<br>ソシ・踊り・<br>カフェ  | 3<br>ころ<br>ばん座位  | 4<br>レク<br>フラワー<br>アレンジメント<br>(成人)   | 5<br>カラオケ<br>健康ヨガ     | 6<br>土曜合唱            |
| 7<br>おやすみ<br>(1階のみ開放)<br>音楽のひろば<br>クリスマス<br>コンサート | 8<br>ころ・合唱<br>・詩吟・<br>吟頌会                      | 9<br>ソシ・踊り<br>・フラ   | 10<br>ころ         | 11<br>レク・<br>健康ヨガ  | 12<br>カラオケ・<br>囲碁将棋   | 13<br>スマサタ<br>スポーツ吹矢 |
| 14<br>おやすみ<br>(1階のみ開放)                            | 15<br>ころ・合唱・<br>吟頌会                            | 16<br>ソシ・踊り・<br>フラ  | 17<br>ころ<br>ばん座位 | 18<br>レク・<br>健康ヨガ  | 19<br>カラオケ            | 20<br>クリスマス会         |
| 21<br>おやすみ<br>(1階のみ開放)                            | 22<br>ころ・合唱<br>吟頌会<br>フラワー<br>アレンジメント<br>(高齢者) | 23<br>ソシ・踊り・<br>カフェ | 24               | 25<br>詩吟   | 26<br>カラオケ<br>午後のカラオケ | 27                   |
| 28<br>おやすみ<br>(1階のみ開放)<br>大人の<br>スポーツタイム          | 29<br>休館                                       | 30<br>休館            | 31<br>休館         | <p>★年末年始休館のお知らせ★</p> <p>12月29日(月)<br/>～1月3日(土)は<br/>休館いたします。</p>  |                       |                      |

- ・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 每週月曜 午前10：00～
- ・ソシアルダンス 每週火曜 (荒川老人福祉センター主催) 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

