

2026年 2月 石浜ふれあい館

荒川区南千住3-28-2 ☎03-3805-5301

運営(指定管理)・(株)日本デイケアセンター

大人用

多目的室利用お休みのお知らせ	輪投げ大会
☆LED交換作業【2月16日(月)～22日(日)】のため 下記日程の事業は、お休みします	今年最初の輪投げ大会！！ 2月11日(水)13:30～ 多目的室 1月26日(月)9:00～申込開始 参加希望の方は1階事務所まで 今年度最後です！皆さんの参加をお待ちします！
・16日(月)「ころばん体操」 17日(火)「成人ダンス」 ・19日(木)「ダンスdeエアロ」 21日(土)「わいわいピンポン」	
<b>ダムダムルーム</b> 金曜日 10時～ 和室 2月6日(金)・20日(金)・27日(金) 座ったまま出来る脳トレ運動や簡単なゲームをやります♪ 終わった後はお茶をしながらおしゃべりタイム！！	<b>成人トレーニングお休みのお知らせ</b> 成人トレーニングはプログラムリニューアルのため しばらくの間お休みします。トレーニングへの 参加をご希望の方はスロートレーニングにご参加ください。  <b>本家！ スロートレーニング</b> 踏み台を使った運動は、骨粗しょう症の予防や転ばない 身体を作ります。イスも用意しています 難しい動き、ステップはありません。 体力を付けたい方、是非ご参加を！！ 2月13日(金)・27日(金)13:00～
<b>ハンドメイド パッチワークりんごの巾着袋</b> 2日間で、可愛いりんごの巾着袋を作りましょう♥ 2月18日(水)・25日(水)①10:00～②13:30～ 上記日程の時間2か所をお選び下さい(各回定員8名) 1月21日(水)9:00～申込開始(来館・電話にて受付)	

## 石浜ふれあい館事業

※その他各事業でご不明なことはお問合せください。

高齢者事業○	実施曜日	時間	成人事業△	実施曜日	時間
おりがみワールド	月曜日	13:30～15:00	音楽の集い	隔週月曜日(変更の場合有り)	14:30～16:00
輪投げ	月曜日・水曜日	13:30～14:30	成人ダンス※1	火曜日	14:30～15:30
ちよこっと工作タイム	隔週火曜日	10:00～11:00	ダンスdeエアロ	隔週木曜日(変更の場合有り)	10:30～11:30
カラオケ	①火曜日 ②水曜日	13:30～15:00 10:00～11:30	成人トレーニング	月1回(事前申込制)	10:30～11:15
スロートレーニング	金曜日	13:00～13:50	エッセイ教室	木曜日	13:00～15:00
頭ぐるぐる脳活タイム	①火曜日 ②金曜日	13:00～13:20 13:00～13:30	アンチエイジング講座	第1・3木曜日	10:00～12:00
石浜サロン	毎月第2金曜日	13:30～15:00	※1 活動量が多いため、成人(18歳～45歳)の方が参加できます。 (対象年齢につきましては担当とご相談ください。)		
詩吟	第2・3土曜日	13:30～15:00	全世代事業☆	実施曜日	時間
仲良し麻雀	①月曜日 ②水曜日	①16:00～18:30 ②10:00～12:30	あらみん体操	①月曜日・火曜日 ②水曜日	①13:20～ ②9:50～
ダムダムルーム	金曜日	10:00～	マンガ道場ビギナーズ	金曜日	14:00～17:00
※ころばん体操※	月曜日	10:00～11:30	わいわいピンポン※2	土曜日	10:00～14:00
※「ころばん体操」は健康推進課主催の事業です。					
※2 12:00～13:00は消毒。卓球台Aは10:00～11:30までクラブ利用となります。					
「」マークの事業は室内履きが必要です。					

2026年	<p>ふれあい館よりお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症等によって事業中止となることもあります。</li> <li>・館内での飲食は時間や場所に制限がございます。</li> </ul> <p>※各事業の実施の有無や不明な点は事務所までお問合せ下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れ物にご注意ください。貴重品(鍵・財布等)はお預かりしますが、その他の物は1週間お預かりの後、破棄させていただきますのでご了承ください。</li> </ul>
2月	<p>※ころばん体操について</p> <p>ころばん体操は、荒川区・健康推進課の主催事業です。 お問い合わせは、荒川区健康推進課ころばん体操担当まで お願い致します。</p>
  <p>ふれあい館に関する アンケートQRコード</p>	<p>8&lt;ちよこっと工作タイム8</p> <p>1回目は「ハートのラッキーチャーム」 2回目は「3月のカレンダー作り」 2/10(火)・24(火) 10:00～11:00位</p>

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		※ころばん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:00～18:30 ○音楽のつどい 14:30～16:00	○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △フラワー・アレンジメント ※事前申込 13:30～14:30～	△アンチエイジング講座 10:00～12:00 【事前申込】 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
8	9	10	11	12	13	14	
			<b>建国記念日</b> ○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00 ○脳活タイム 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	△エッセイ教室 13:00～15:00 <b>輪投げ大会</b> 13:30～ <b>【事前申込】</b>	○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○石浜サロン 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	○詩吟 13:30～15:00 わいわいピンポン 休み	
15	16	17	18	19	20	21	
			○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:00～18:30 ○音楽のつどい 14:30～16:00	○カラオケ 13:30～13:20 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～②13:00～ <b>【事前申込】</b>	△アンチエイジング講座 10:00～12:00 【事前申込】 △エッセイ教室 13:00～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	○詩吟 13:30～15:00
22	23	24	25	26	27	28	
		<b>天皇誕生日</b> ○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 △成人ダンス※1 14:30～15:30	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド ①10:00～②13:00～ <b>【事前申込】</b>	△エッセイ教室 13:00～15:00	○ダムダムルーム 10:00～ ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00	
					マイボトル給水サーバーが設置されました。 ご自由にお使いください。 ※給水のみのご来館も大歓迎ですので、お近くにいらした際にはぜひご利用ください。		