

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

<p>多目的室利用お休みのお知らせ</p> <p>☆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</p> <p>・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」</p>	<p>輪投げ大会</p> <p>今年最初の輪投げ大会！！</p> <p>2月11日(水)13:30～ 多目的室</p> <p>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ています！</p>
<p>ダムダムルーム</p> <p>金曜日 10時～ 和室</p> <p>2月6日(金)・20日(金)・27日(金)</p> <p>座ったまま出来る脳トレ運動や簡単なゲームをします♪ 終わった後はお茶をしながらおしゃべりタイム！！</p>	<p>成人トレーニングお休みのお知らせ</p> <p>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。</p>
<p>ハンドメイド パッチワークいりんの巾着袋</p> <p>2日間で、可愛いいりんの巾着袋を作りましょう♡</p> <p>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)</p> <p>1月21日(水)9:00～申込開始(来館・電話にて受付)</p>	<p>本家！ スロートレーニング</p> <p>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！！</p> <p>2月13日(金)・27日(金)13:00～</p>

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
ちょこっと工作タイム	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	ふれあい館よりお知らせ	
2月	・感染症等によって事業中止となることもあります。 ・館内での飲食は時間や場所に制限がございます。 ※各事業の実施の有無や不明な点は事務局までお問合せ下さい。 ・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。	
 <div data-bbox="252 376 462 452"> ふれあい館に関する アンケートQRコード </div>	<div data-bbox="651 309 938 340">※ころばん体操について</div> <div data-bbox="499 347 1090 443"> 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。 </div> <div data-bbox="671 450 911 474">TEL:03-3802-3111 内線432</div>	<div data-bbox="1150 309 1437 340">✂ちよこっと工作タイム✂</div> <div data-bbox="1098 347 1487 474"> 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 </div>

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ※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	3 ○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	4 ○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～	5 △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	6 ○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	7 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
8	9 ※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	10 ○ちよこっと工作タイム 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	11 建国記念日 輪投げ大会 13:30～ 【事前申込】	12 △エッセイ教室 13:00～15:00	13 ○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	14 ○詩吟 13:30～15:00 わいわいピンポン 休み
15	16 ○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	17 ○脳活タイム 13:30～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00	18 ○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～ 【事前申込】	19 △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	20 ○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	21 ○詩吟 13:30～15:00
22	23 天皇誕生日	24 ○ちよこっと工作タイム 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	25 ○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～ 【事前申込】	26 △エッセイ教室 13:00～15:00	27 ○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	28 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
				<div data-bbox="882 1955 1329 2067"> 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。 </div> 		