

2026年 3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>❀フレーザーアレンジメント❀</p> <p>3月25日(水)</p> <p>①13:30~ ②14:30~ 各回先着12名</p> <p>3月2日(月)9:00~電話にて受付</p> <p>参加費用:1000円(当日集金となります)</p>	<p>カラオケ大会</p> <p>3月26日(木)13:00~ 多目的室</p> <p>3月3日(火)9:00~申込開始</p> <p>定員になり次第締め切ります。参加希望の方は1階事務所まで。</p> <p>舞台のある広々とした会場で、思いっきり歌いましょう！！</p>
<p>ダムダムルーム</p> <p>3月6日(金)・27日(金)</p> <p>10:00~ 和室</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♪</p> <p>終わった後はお茶をしながらおしゃべりタイム！！</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</p> <p>転ばない身体を作ります。イスも用意しています。</p> <p>難しい動き、ステップはありません。</p> <p>体力を付けたい方、是非ご参加を！！</p>
<p>☆ダンス・ダンス・コラボレーション☆</p> <p>3月28日(土)13:00~</p> <p>出演者:ダンスウィッシュ・バスケットボールパフォーマンス・中高生ダンス・成人ダンス</p> <p>是非観に来てください！！</p>	<p>3月6日(金)・13日(金)13:00~</p> <p>3月17日(火)11:00~</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
仲よし麻雀	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

3月

ふれあい館よりお知らせ

- ・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所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。



ふれあい館に関するアンケートQRコード

※ころばん体操について

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。

TEL:03-3802-3111 内線432

※ちよこっと工作タイム※

1回目は「桜のハートリース」
2回目は「4月のカレンダー作り」
3/10(火)・24(火)
10:00～11:00位

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	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～ ○スロートレーニング 13:00～13:50 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 【脳活タイム休み】	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 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	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 【幼児イベントのため わいピン休み】
15	16 ※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	17 ○脳活タイム 13:30～13:20 ○カラオケ 13:30～15:00 ○スロートレーニング 11:00～11:40 △成人ダンス※1 14:30～15:30	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	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 【ダンスdeエアロお休み】	20 春分の日 【通常事業はお休み】	21 ○詩吟 13:30～15:00 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
22	23 ○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	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 △フラワーアレンジメント ①13:30～ ②14:30～ 【事前申込】	26 △エッセイ教室 13:00～15:00 カラオケ大会 【事前申込】	27 ○ダムダムルーム 10:00～ ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 【脳活タイム休み】	28 D.D.C 13:00～ 【わいピン休み】
29	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	31 ○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	<div data-bbox="865 1859 1452 2049" data-label="Text"> <p>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 いらした際にはぜひご利用ください。</p> </div> <div data-bbox="1348 1892 1444 2049" data-label="Image"> </div>			