

2026年 4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>ダムダムルーム</p> <p>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!! 4月3日(金)・17日(金)・24日(金) 10:00～ 和室</p>	<p>輪投げ大会</p> <p>4月15日(水)13:00～ 多目的室 4月1日(水)9:00～申込開始 参加希望の方は1階事務所まで 今年度初めての大会です!是非ご参加を!!</p>
<p>ちょこっと工作タイム</p> <p>4月から、月4回に!多くの方のご参加をお待ちしています。 お喋りしながらみんなで楽しく作りましょう♥ ・7日(火)・14日(火)「アイロンビーズに挑戦!うさぎのキーホルダー作り」 ・21日(火)・28日(火)「5月のカレンダー作り」</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!! 4月2日(木)11:00～ 10日(金)、24日(金)13:00～</p> 
<p>5月予告★カラオケ大会</p> <p>5月21日(木)13:00～ 多目的室 4月28日(火)9:00～申込開始 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 舞台のある広々とした会場で思い切り歌いましょう!</p>	<p>★4月よりカラオケの日が週3回(火曜日・水曜日・金曜日)になりました!是非ご参加ください!!</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	火曜日(月4回)	10:00～11:30	👞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 ③金曜日 ②水曜日	①③13:30～ ②10:00～	エッセイ教室	水曜日	13:00～15:00
👞スロートレーニング	金曜日(木曜日)	13:00～13:50	アンチエイジング講座	第1・3木曜日	10:00～12:00
頭ぐるぐる脳活タイム	火曜日・金曜日	13:00～13:20	※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。)		
石浜サロン	毎月第2金曜日	13:30～15:00	全世代事業☆	実施曜日	時間
詩吟	第2・3土曜日	13:30～15:00	あらみん体操	①月曜日・火曜日 ②水曜日	①13:20～ ②9:50～
仲よし麻雀	①月曜日 ②水曜日	①16:00～18:30 ②10:00～12:30	マンガ道場ビギナーズ	金曜日	14:00～17:00
ダムダムルーム	金曜日	10:00～	わいわいピンポン※2	土曜日	10:00～14:00
※ころばん体操※	月曜日	10:00～11:30	※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。		
※「ころばん体操」は健康推進課主催の事業です。			「👞」マークの事業は室内履きが必要です。		

2026年

4月



ふれあい館に関するアンケートQRコード

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。

※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、2週目は「アイロンビーズに挑戦！うさぎのキーホルダー」
3、4週目は「5月のカレンダー作り」

Calendar grid for April 2026 with daily activities and dates.