

2026年 5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>☆荒川ふれあい寄席☆ 5月26日(火)14:00~16:00 場所:2階多目的室 定員:40名(申込順) 出演:三遊亭好楽一門 ※4月22日(水)9時から来館・電話にて申込開始</p>	<p>🌸フラワーアレンジメント🌸 5月27日(水) ①13:30~ ②14:30~ 各回先着12名 5月1日(金)9:00~電話にて受付 参加費用:1000円(当日集金となります)</p>
<p>ハンドメイド📖北欧風刺し子のコースター 5月13日(水)・20日(水)の内、半日で作れます。 時間:①10:00~ ②13:30~定員:各回12名 4月20日((月))9:00~申込開始(来館・電話にて受付) お喋りしながら、楽しく作りましょう📖</p>	<p>本家! スロートレーニング 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!! 5月28日(木)11:00~ 8日(金)、22日(金)13:00~</p>
<p>🌙カラオケ大会🌙 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>まちなかデジタルサポートデスクを開設※高齢者福祉課主催 時間:9:00~12:00 13:30~17:00 内容:操作方法、電子申請、電話・メール・LINEの使い方等</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 (11:00~11:50)	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~
仲良し麻雀	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※ 健康推進課主催	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。		
※まちなかデジタルサポート デスク※ 高齢者福祉課主催	金曜日	9:00~17:00	「👞」マークの事業は室内履きが必要です。		

2026年

5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。

日	月	火	水	木	金	土
○高齢者事業 65歳以上 △成人事業 18歳以上 ☆全世代事業	 ふれあい館に関するアンケートQRコード	<b>※ころぼん体操について</b> ころぼん体操は、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ぼん体操担当まで お願い致します。 TEL:03-3802-3111 内線432			1	2
		<b>※まちなかデジタルサポートデスクについて</b> まちなかデジタルサポートデスクは、荒川区・高齢者福祉課の主催事業です。 お問い合わせは、高齢者福祉課担当まで。TEL:03-3802-4027			○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
		<b>※ちよこっと工作タイム※</b> 5月12日(火)「磁石でくっつくミニ花瓶」 5月19日(火)「6月のカレンダー作り」&「ミニちよこっと」			☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ※まちなかデジタルサポートデスク	
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	△アンチエイジング講座 10:00～12:00 【事前申込】	○脳活タイム 13:00～13:20 ○スロートレーニング 13:00～13:50 ○石浜サロン 13:30～15:00 ○カラオケ 13:30～ ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ※まちなかデジタルサポートデスク	○詩吟 13:30～15:00 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
10	11	12	13	14	15	16
	※ころぼん体操 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	○ちよこっと工作タイム 10:00～11:30 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～ △成人ダンス※1 14:30～15:30	○カラオケ 10:00～ ○仲良し麻雀 10:00～12:30 △エッセイ教室 13:00～15:00 △ハンドメイド 【事前申込】 ①10:00～ ②13:30～		○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～ ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ※まちなかデジタルサポートデスク	○詩吟 13:30～15:00 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
17	18	19	20	21	22	23
	※ころぼん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △音楽のつどい 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○ちよこっと工作タイム 10:00～11:30 ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～ △成人ダンス※1 14:30～15:30	○カラオケ 10:00～ ○仲良し麻雀 10:00～12:30 △エッセイ教室 13:00～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △ハンドメイド 【事前申込】 ①10:00～ ②13:30～	△アンチエイジング講座 10:00～12:00 【事前申込】  カラオケ大会 13:00～ 【事前申込】	○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 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～ ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ※まちなかデジタルサポートデスク	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
24	25	26	27	28	29	30
	※ころぼん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △音楽のつどい 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	荒川ふれあい寄席  【荒川ふれあい寄席のため全事業お休み】	○カラオケ 10:00～ ○仲良し麻雀 10:00～12:30 △エッセイ教室 13:00～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 △フラワーアレンジメント 【事前申込】 ①13:30～ ②14:30～	○スロートレーニング 11:00～11:50	○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:20 ○カラオケ 13:30～ ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ※まちなかデジタルサポートデスク 9:00～17:00	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00