

2026年 6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 style="text-align: center;">☆ハーブの苔玉作り☆</p> <p>6月10日(水)10:30~11:30 定員18名</p> <p style="text-align: center;">作って楽しい♪食べて楽しい♪ 飾って素敵♥育ててわくわく♥</p> <p>5月18日(月)9時から来館・電話で申込開始 申込時、いくつかの種類からハーブをお選びください。 ※ハーブの種類は、館内掲示またはSNSにて確認ください。</p> <hr/> <p style="text-align: center;">予告 ♪S.S.C♪(シング・ソングコラボレーション)</p> <p>7月25日(土)13時~多目的室</p> <p>石浜ふれあい館で実施している「歌う」ことに関する 事業に参加する方が集まって楽しい時間を 過ごしましょう♪ 出演者15組 軽い体操もおこないます!!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">♥石浜ナニしてんだ一ず出演♥GO石浜も出演します♥</p>	<p style="text-align: center;">🌸輪投げ大会🌸</p> <p>6月10日(水)13:30~多目的室</p> <p>5月27日(水)9:00~申込開始</p> <p>参加希望の方は、1階事務所まで 楽しい輪投げ大会!是非ご参加下さい!!</p> <hr/> <p style="text-align: center;">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。リズムカルな曲や アップテンポな曲に合わせて声を出しながら 体幹を鍛えましょう!!</p> <p>6月4日(木)・18日(木)11:00~ 6月12日(金) 13:00~</p> <div style="text-align: right;">  </div> <hr/> <p style="text-align: center;">卓球開放</p> <p>毎週金曜日 18時~20時まで(中高生は19時まで) 室内履きを持ってきてください。 ラケット・ボールが必要な方は職員に声をかけてください。</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・金曜日 ②水曜日	①13:30~ 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・金曜日 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

6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、3週目は「季節の飾り 紫陽花」
- 2、4週目は「7月のカレンダー作り & 「折り紙で作る傘」

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	1	2	3	4	5	6
	※ころばん体操 10:00~11:30	○ちよこっと工作タイム 10:00~11:30	○カラオケ 10:00~	△アンチエイジング講座 10:00~12:00 【事前申込】	○ダムダムルーム 10:00~	☆わいわいピンポン※2 10:00~14:00
	○おりがみワールド 13:30~15:00	○脳活タイム 13:00~13:20	○仲良し麻雀 10:00~12:30	○スロートレーニング 11:00~11:50	○脳活タイム 13:00~13:20	
	○輪投げ 13:30~14:30	○カラオケ 13:30~	△エッセイ教室 13:00~15:00		○カラオケ 13:30~	
	○仲良し麻雀 16:00~18:30	△成人ダンス※1 14:30~15:30	○輪投げ 13:30~14:30		☆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	
△音楽のつどい 14:30~16:00						
7	8	9	10	11	12	13
	※ころばん体操 10:00~11:30	○ちよこっと工作タイム 10:00~11:30	○カラオケ 10:00~		○脳活タイム 13:00~13:20	☆わいわいピンポン※2 10:00~14:00
	○おりがみワールド 13:30~15:00	○脳活タイム 13:00~13:20	○仲良し麻雀 10:00~12:30		○スロートレーニング 13:00~13:50	○詩吟 13:30~15:00
	○輪投げ 13:30~14:30	○カラオケ 13:30~	△ハーブの首玉作り 10:30~ 【事前申込】		○石浜サロン 13:30~15:00	
	○仲良し麻雀 16:00~18:30	△成人ダンス※1 14:30~15:30	△エッセイ教室 13:00~15:00 輪投げ大会 13:30~ 【事前申込】		○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		
14	15	16	17	18	19	20
	※ころばん体操 10:00~11:30	○ちよこっと工作タイム 10:00~11:30	○カラオケ 10:00~	△アンチエイジング講座 10:00~12:00 【事前申込】	○ダムダムルーム 10:00~	○詩吟 13:30~15:00
	○おりがみワールド 13:30~15:00	○脳活タイム 13:00~13:20	○仲良し麻雀 10:00~12:30	○スロートレーニング 11:00~11:50	○脳活タイム 13:00~13:20	
	○輪投げ 13:30~14:30	○カラオケ 13:30~	△エッセイ教室 13:00~15:00		○カラオケ 13:30~	
	○仲良し麻雀 16:00~18:30	△成人ダンス※1 14:30~15:30	○輪投げ 13:30~14:30		☆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	【幼児イベントのため わいピン休み】
△音楽のつどい 14:30~16:00						
21	22	23	24	25	26	27
	※ころばん体操 10:00~11:30	○ちよこっと工作タイム 10:00~11:30	○カラオケ 10:00~		○ダムダムルーム 10:00~	スポーツ フェスティバル 2026 in石浜
	○おりがみワールド 13:30~15:00	○脳活タイム 13:00~13:20	○仲良し麻雀 10:00~12:30		※まちなかデジタルサポートデスク 9:00~17:00	
	○輪投げ 13:30~14:30	○カラオケ 13:30~	△エッセイ教室 13:00~15:00		☆マンガ道場ビギナーズ 14:00~17:00	
	○仲良し麻雀 16:00~18:30	△成人ダンス※1 14:30~15:30	○輪投げ 13:30~14:30			【イベントのため わいピン休み】
				【脳活・カラオケ・卓球開放は イベント準備のため休み】		
28	29	30				
	※ころばん体操 10:00~11:30	○脳活タイム 13:00~13:20			卓球開放 毎週金曜日 18:00~20:00	
	○おりがみワールド 13:30~15:00	○カラオケ 13:30~				
	○輪投げ 13:30~14:30	△成人ダンス※1 14:30~15:30				
○仲良し麻雀 16:00~18:30						