

2025年 8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

夏の世代交流イベント		ハンドメイド	
第1弾	輪投げ大会 8月20日(水)13:30～ 定員20名	8月20日(水)10時～11時 定員8名 前回に引き続き、コットンパールのブレスレット ピアスorイヤリングを作ります。プレゼントするもよし♪ おしゃれを楽しみましょう♪8月4日(月)9時から 来館・電話にて申込開始 参加費500円(当日集金)	
第2弾	みんなで将棋大会 8月20日(水)14:00～15:30	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！イスも用意しているので無理なくご自身のペースで 行なえます！体力に自信がない方もぜひご参加ください！ 8月1日(金)、8月15日(金) 13時～	
第3弾	みんなで卓球大会 8月22日(金)13:30～15:00 8月1日(金)より1階事務所にてそれぞれ申込開始。		
⌘成人トレーニング⌘ 8月19日(火)10:30～ 定員:10名 ※事前申込制。8月1日(金)9時から申込開始		特別企画!!「お試しスロトレ」 スロトレをやってみたいけど参加しようか悩んでいる方、また は普段運動をしていない方、「おためしスロトレ」は軽い運動 なのでぜひやってみましょう～(初めての方限定) 8/25(月) 10:00～10:30(予定)	
ちょこっと工作タイム ☆涼しい部屋でみんなで手縫いのティッシュ ケースに挑戦します！1回ぐるっと縫うだけで 簡単に可愛く作れます。 8月5日(火) 8月26日(火) 10:00～11:00			

石浜ふれあい館事業

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	八月はお休みです。	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
フラ倶楽部	第2～4金曜日	13:30～15:00	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	①火曜日 ②金曜日	13:00～13:20 13:00～13:30	※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	①16:30～18:30 ②10:00～12:30	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。		
※その他各事業でご不明なことはお問合せください。			「👟」マークの事業は室内履きが必要です。		

2025年

8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。

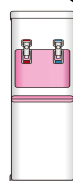
※こぼん体操について

こぼん体操は、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ぼん体操担当まで
 お願い致します。(8月はお休みです)

TEL:03-3802-3111 内線432

※ちょこっと工作タイム※

1回目は「かんたんティッシュケース」
 2回目は「9月のカレンダー作り」
 8/5(火)・8/26(火)
 10:00～11:00位

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	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。 			1 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○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	2 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
3	○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	4 ○ちょこっと工作タイム 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	5 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	6 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △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	7 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	8 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 【詩吟はお休みです】
10	11 山の日	12 ○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	13 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	14 △エッセイ教室 13:00～15:00	15 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○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	16 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 【詩吟はお休みです】
17	18 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:30～18:30	19 △成人トレーニング 10:30～11:15 ○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	20 △ハンドメイド 10:00～11:00 【事前申込】 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ大会 13:30～ 【事前申込】 ☆みんなで将棋大会 14:00～15:30	21 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △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	22 ○脳活タイム 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆みんなで卓球大会 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	23 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
24	25 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ 13:30～14:30 ○仲良し麻雀 16:30～18:30 ○お試しスロトレ 10:00～10:30(予定)	26 ○ちょこっと工作タイム 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	27 ○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	28 △エッセイ教室 13:00～15:00	29 ○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 【イベントのため休み】	30 ☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
31			☆特別企画!! 「お試しスロトレ」☆ スロトレをやってみたいけど参加しようか悩んでいる方、または普段運動をしていない方、 「おためしスロトレ」は軽い運動なのでぜひやってみましょう～ 8/25(月) 10:00～10:30(予定)			