

2025年 10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>特別企画!! 「お試しスロトレ」</p> <p>参加者好評につき、またまた実施します。 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)</p> <p>10/3(金) 10:00～10:30(予定)</p>	<p>輪投げ大会</p> <p>10月27日(月)13:30～ 多目的室 9月29日(月)9時から申込開始(1階事務所にて受付) みなさん集まって楽しく輪投げをやってみませんか?</p>
<p>⊗成人トレーニング⊗</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!</p> <p>10月10日(金)、10月24日(金) 13時～</p>
<p>10月14日(火)10:30～ 定員:10名 ※事前申込制。10月2日(木)9時から申込開始 ※なお、申込人数が少ない場合は、開催を見送る場合もあります。その際は前日までにお電話にてご連絡致します。 ※お子様連れでも参加ができます。 (多目的室に遊ぶスペースを設置します)</p>	<p>南千住なかよしまつり【地域イベント】</p> <p>10月19日(日) 午前10:10開場 場所:南千住野球場 ※雨天中止 小学生サークルの浜っ子ダンスウィッシュとバスケットボールパフォーマンスが出演します。</p>
<p>11月予告! カラオケ大会</p> <p>11月24日(月)13:30～(予定) 多目的室でおもいきり歌いましょう♪</p>	<p>休館日のお知らせ</p> <p>10月13日(月・祝)は館内点検の為、お休みです</p>

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	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
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	①16:00～18:30 ②10:00～12:30	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

10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

※ちよこつと工作タイム※

1回目は「ボタンのブローチ」
2回目は「11月のカレンダー作り」
10/14(火)・10/28(火)
10:00～11:00位

日	月	火	水	木	金	土
28	☆またまたやります。 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～ 10/3(金) 10:00～10:30(予定)		1	2	3	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	△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	○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 ○お試しスロトレ 10:00～10:30(予定)	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
5	6	7	8	9	10	11
	※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 △音楽の集い 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○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	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	△エッセイ教室 13:00～15:00	○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロトレニング 13:00～13:50 ○石浜サロン 13:30～15:00 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日 休館日	○ちよこつと工作タイム 10:00～11:00 △成人トレーニング 10:30～11:15 【事前申込】 ○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	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	△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	○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	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00 ○詩吟 13:30～15:00
19	20	21	22	23	24	25
南千住 なかよしまつり 【地域イベント】	※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 △音楽の集い 14:30～16:00 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○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	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30 [小学生イベント] 15:00～	△エッセイ教室 13:00～15:00	○脳活タイム 13:00～13:30 ○スロトレニング 13:00～13:50 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
26	27	28	29	30	31	
	※ころばん体操 10:00～11:30 ○おりがみワールド 13:30～15:00 ○輪投げ大会 13:30～ 【事前申込】 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○ちよこつと工作タイム 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	○カラオケ 10:00～11:30 ○仲良し麻雀 10:00～12:30 ○輪投げ 13:30～14:30	△ダンスdeエアロ 10:30～11:30 △エッセイ教室 13:00～15:00	○脳活タイム 13:00～13:30 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	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。お近くにいらした際にはぜひご利用ください。

