

2025年 12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)日本ディケアセンター

大人用

<b>新事業!! ダムダムルーム</b>		<b>ふれあい館利用者アンケート実施中</b>
毎週金曜日 10時～ 和室 11月より「ダムダムルーム」が新しく始まりました！ 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!!		11月1日(土)～12月19日(金)まで荒川区の全ふれあい館共通のアンケートを実施しております。ふれあい館の各事業に参加している方や来館者に対してご協力していただいております。より良いふれあい館運営の為貴重なご意見、ご感想をお願いいたします。
<b>成年トレーニング</b>		<b>本家！ スロートレーニング</b>
<b>12月16日(火)10:30～ 定員:10名</b> ※事前申込制。12月2日(火)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)		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！ <b>12月5日(金)、12月19日(金) 13時～</b>
<b>休館日のお知らせ</b>		<b>輪投げ大会</b>
12月29日(月)～1月3日(土)は年末年始休館の為お休みです。新年は1月4日(日)から開館となります。		<b>12月17日(水)13:30～</b> 今年最後の輪投げ大会。来年もウマくいきますようにしっかり投げ納め良い年を迎えましょう。 <b>参加希望の方は1階事務所まで</b>

## 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			
ちよこっと工作タイム	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			
フラ俱楽部	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			
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。								

2025年	<p>ふれあい館よりお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症等によって事業中止となることもあります。</li> <li>・館内での飲食は時間や場所に制限がございます。</li> </ul> <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
12月	

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※ころばん体操 10:00～11:30	○脳活タイム 13:00～13:20	○カラオケ 10:00～11:30	△アンチエイジング講座 10:00～12:00	○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	○カラオケ 13:30～15:00	○仲良し麻雀 10:00～12:30	【事前申込】	○脳活タイム 13:00～13:30	
	○輪投げ 13:30～14:30	△成人ダンス※1 14:30～15:30	○輪投げ 13:30～14:30	△ダンスdeエアロ 10:30～11:30	○スロートレーニング 13:00～13:50	
	△音楽の集い 14:30～16:00		△フラワー・アレンジメント ①13:30～ ②14:30～ 【事前申込】	△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					
7	8	9	10	11	12	13
	※ころばん体操 10:00～11:30	○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00	○カラオケ 10:00～11:30	△エッセイ教室 13:00～15:00	○ダムダムルーム 10:00～	◆クリスマス
	○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		○脳活タイム 13:00～13:30	D・D・C ◆
	○輪投げ 13:30～14:30	○カラオケ 13:30～15:00	○輪投げ 13:30～14:30		○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			○フラ俱楽部 13:30～15:00	
					☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	【イベントのため】 【わいわいピンポン休み】 【詩吟休み】
14	15	16	17	18	19	20
	※ころばん体操 10:00～11:30	△成人トレーニング 10:30～11:15	○カラオケ 10:00～11:30	△アンチエイジング講座 10:00～12:00	○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	【事前申込】	○仲良し麻雀 10:00～12:30	○【事前申込】	○スロートレーニング 13:00～13:50	
	○輪投げ 13:30～14:30	○脳活タイム 13:00～13:20	○輪投げ 10:30～11:30	△ダンスdeエアロ 10:30～11:30	○脳活タイム 13:00～13:30	
	○カラオケ 13:30～15:00		○カラオケ 13:00～13:30	△エッセイ教室 13:00～15:00	○フラ俱楽部 13:30～15:00	
	△音楽の集い 14:30～16:00	△成人ダンス※1 14:30～15:30	○輪投げ大会 13:30～		☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	【乳幼児イベントのため】 【わいわいピンポン休み】
	○仲良し麻雀 16:00～18:30		【事前申込】			
21	22	23	24	25	26	27
	※ころばん体操 10:00～11:30	○ちょこっと工作タイム 10:00～11:00	○カラオケ 10:00～11:30	△エッセイ教室 13:00～15:00	○脳活タイム 13:00～13:30	☆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		○フラ俱楽部 13:30～15:00	
	○輪投げ 13:30～14:30	○カラオケ 13:30～15:00	○輪投げ 13:30～14:30		☆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				
						【ダムダムルーム休み】
28	29	30	31			
	<p>※予告 令和8年1月12日(月・祝)は館内清掃 のためふれあい館はお休みです。</p>				<p>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。</p>	