

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)日本デイケアセンター

大人用

新事業!! ダムダムルーム

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!!

Ⓢ成人トレーニングⓈ

12月16日(火)10:30～ 定員:10名

※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)

休館日のお知らせ

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。

ふれあい館利用者アンケート実施中

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。

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!

12月5日(金)、12月19日(金) 13時～

輪投げ大会

12月17日(水)13:30～

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。


参加希望の方は1階事務所まで

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	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
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

12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

※ちょこっと工作タイム※

1回目は「開運のラッキーチャーム作り」
2回目は「1月のカレンダー作り」
12/9(火)・12/23(火)
10:00～11:00位

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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 △フラワーアレンジメント ①13:30～ ②14:30～ 【事前申込】	△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	○ダムダムルーム 10:00～ ○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	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
7	8	9	10	11	12	13
	※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 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○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	○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	○ダムダムルーム 10:00～ ○脳活タイム 13:00～13:30 ○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	✧クリスマス D・D・C✧ 【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 ○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	△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 13:00～13:30 ○輪投げ大会 13:30～ 【事前申込】	△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	○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 13:00～13:30 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00	○詩吟 13:30～15:00 【乳幼児イベントのため】 【わいわいピンポン休み】
21	22	23	24	25	26	27
	※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 ○仲良し麻雀 16:00～18:30	○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	○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 ○フラ倶楽部 13:30～15:00 ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 【ダムダムルーム休み】	☆わいわいピンポン※2 10:00～14:00
28	29	30	31	<div>※予告</div> <div>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。</div>		
				<div>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。</div> <div></div>		