

2026年 1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)日本デイクアセンター

大人用

新年会

1月22日(木)13:30～

石浜ふれあい館で行っている事業に参加されている方が、対象です。

参加希望の方は館長までお声がけ下さい。

受付は1階事務所にて行います。

新年 謹賀

新事業!! ダムダムルーム

毎週金曜日 10:00～ 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!!

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!

1月9日(金)・23日(金) 13:00～

ハンドメイド パッチワーク りんごの巾着袋

2日間で可愛いりんごの巾着袋を作り上げます♥

下記日程の時間2カ所をお選びください。(各日程定員8名)

実施日時:2月18日(水)・25日(水)①10:00～②13:30～

1月21日(水)9:00から申込開始(来館・電話にて受付)

新年 カラオケ大会

1月28日(水)10:00～ 定員20名:先着順

12月16日(火)13時30分から申込開始(来館・電話にて受付)

新年最初のカラオケ大会! おもいきり歌いましょう♪



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 |
| 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 | アンチエイジング講座 | 第1・3木曜日 | 10:00～12:00 |
| 石浜サロン | 毎月第2金曜日 | 13:30～15:00 | ※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。) | | |
| 詩吟 | 第2・3土曜日 | 13:30～15:00 | 全世代事業☆ | 実施曜日 | 時間 |
| 仲良し麻雀 | ①月曜日 ②水曜日 | ①16:00～18:30 ②10:00～12:30 | あらみん体操 | ①月曜日・火曜日 ②水曜日 | ①13:20～ ②9:50～ |
| ダムダムルーム | 金曜日 | 10:00～ | 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。

「☞」マークの事業は室内履きが必要です。

| | | |
|---|--|--|
| 2026年 | ふれあい館よりお知らせ | |
| 1月 | ・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。 | |
|  <div data-bbox="252 380 462 459"> ふれあい館に関する アンケートQRコード </div> | ※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、「雪だるマスコット作り」 2回目は、「2月のカレンダー作り」 1/13(火)・1/27(火) 10:00～11:00位  |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|------------------------------|-------------------------|---|------------------------------------|----------------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| あけましておめでとうございます！ 1月1日((木)～1月3日(土)は年始のため、 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。 1月10日(土)は、清掃準備のため午後4時以降は利用できません。 | | | | 南千三丁目喜楽久会会長 伊藤 テルエさんが、荒川区功労賞を受賞されました！ おめでとうございます！！  | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | ○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 | △エッセイ教室 13:00～15:00 | ○脳活タイム 13:00～13:30 |
| | | ○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 | | ○スロートレーニング 13:00～13:50 |
| | | ○輪投げ 13:30～14:30 | △成人ダンス※1 14:30～15:30 | ○輪投げ 13:30～14:30 | | ○石浜サロン 13:30～15:00 |
| 11 | 12 | ○仲良し麻雀 16:00～18:30 | | | ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 | |
| | | ○音楽のつどい 14:30～16:00 | | | | |
| | | 成人の日 全館清掃 休館日 | | ○カラオケ 10:00～11:00 | △アンチエイジング講座 10:00～12:00 | ○脳活タイム 13:00～13:30 |
| | | | | ○カラオケ 10:00～11:30 | 【事前申込】 △ダンスdeエアロ 10:30～11:30 | ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 |
| 18 | 19 | ○カラオケ 13:30～15:00 | ○輪投げ 13:30～14:30 | △エッセイ教室 13:00～15:00 | | ○詩吟 13:30～15:00 |
| | | △成人ダンス※1 14:30～15:30 | | | | 【幼児イベントのため わいビン休み】 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 25 | 26 | ○ころばん体操 10:00～11:30 | ○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 | ☆マンガ道場ビギナーズ 14:00～17:00 |
| | | ○おりがみワールド 13:30～15:00 | ○カラオケ 13:30～15:00 | | | |
| | | ○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 | | | | |
| | | ○音楽のつどい 14:30～16:00 | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |