

令和8年



成人・高齢者用

2

月号

# 荒木田ふれあい館

荒川区町屋6-13-2  
TEL 3800-1981

▶開館時間：9時～22時  
▶休館日：12月29日～1月3日

月	火	水	木	金	土	日
	<p>ふれあい館に関する アンケートはこちら。 ご意見・ご要望を お待ちしております。</p> 					1
2	<p>ころばん体操 10:00 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ 19:45</p>	<p>囲碁 10:00 詩吟 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00 新舞踊 13:00 書道 10:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00 ソシアル 13:00</p>
9	<p>ころばん体操 10:00 50歳からヨガ 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ 19:45</p>	11 建国記念の日	<p>古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p>
16	<p>ころばん体操 10:00 フラダンス 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00 まちなかカフェ 13:00</p>	<p>書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ 19:45</p>		<p>詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00 書道 10:00 新舞踊 13:00 コーラス 14:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p>
23 天皇誕生日	<p>書道 10:00 大人の塗絵 10:00 カラオケ 12:45 体幹エクササイズ 15:30 ピラティスヨガ 19:45</p>	<p>囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 社交ダンス入門 11:00 介護予防活動 13:00 床バレエ 15:30</p>	<p>古典舞踊 10:00 硬筆 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30</p>	
24						

# 「おたより」 掲示板

## • ころばん体操 •

- ・日時：2月2・9・16日（月）  
2月7・14・21・28日（土）  
午前10時～11時30分
  - ・対象：区内在住65歳以上
  - ・費用：無料
  - ・場所：1階 多目的室
- ★お問合せ先：荒川区保健所健康推進課  
☎ 3802-3111



## • まちなかカフェ •

- ・日時：2月16日（月）  
午後1時～2時50分
  - ・対象：区内在住65歳以上
  - ・費用：無料
  - ・場所：3階 洋室
- ★お問合せ先：「町屋地域包括支援センター」  
☎ 3894-3568



## • ソシアルダンス •

### 参加者募集！

- ・日時：2月8日（日）午後1時～3時
  - ・対象：18歳以上（定員50名）
  - ・費用：無料
  - ・場所：1階 多目的室
- ★マスクと手袋の着用をお願いします。



## • 家族介護者教室 •

### 食事（摂食）嚥下・食事介助

- ・日時：2月28日（土） 午後1時30分～
  - ・対象：中学生以上
  - ・費用：無料
  - ・場所：3階 洋室
- ・申込：2月2日（月）～定員15名



## • 2月 教室の空き状況 •

月	うたごえサロン	○	木	書道	○
	フラダンス	×		硬筆	○
	日本舞踊	○		古典舞踊	○
	大人の塗絵	○		新舞踊	○
	ピラティスヨガ	×		コーラス	×
	体幹エクササイズ	○		女性ストレッチ	△
	書道	○		男性ストレッチ	○
	カラオケ	○		ビーチボール	○
	囲碁（初級以上）	○		レクダンス	×
	朝DEヨガ (18歳～49歳)	○		カラオケ	○
火	社交ダンス入門	×	金		18歳以上
	床バレエ	×			65歳以上
	詩吟	○		○⇒空き有	
	介護予防活動	×		△⇒キャンセル待ち	
				×⇒空き無し	

※1月20日の空き状況です。

## • うたごえサロン •

### 参加者募集！



- ・日時：2月2・9・16日（月）  
午前10時30分～11時30分
- ・対象：18歳以上（高校生は除く）
- ・定員：5名（先着順）
- ・場所：3階 洋室

## • 男性ストレッチ教室 •

### 参加者募集！



- ・日時：2月5・12・19・26日（木）  
午後4時45分～5時45分
- ・対象：18歳以上の男性（高校生は除く）
- ・費用：無料
- ・定員：5名（先着順）
- ・場所：3階 和室
- ・持物：汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで