



荒木田ふれあい館

月号

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
<div>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。</div> <div></div>						1
2 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	3 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	4 囲碁 10:00 詩吟 10:00 社交ダンス入門 11:00 床パレエ 15:30	5 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	6 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	7 ころばん体操 10:00	8 ソシアル 13:00
9 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	10 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	11 建国記念の日	12 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	13 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	14 ころばん体操 10:00	15
16 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	17 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	18 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床パレエ 15:30	19 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	20 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	21 ころばん体操 10:00	22
23 天皇誕生日	24 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	25 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 床パレエ 15:30	26 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	27 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	28 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	



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

ソーシャルダンス

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。



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

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



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



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	○
火	大人の塗絵	○	金	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	○
水	カラオケ	○	金	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	○
	社交ダンス入門	×	金		
	床バレー	×			
	詩吟	○			
	介護予防活動	×			

18歳以上

65歳以上

○⇒空き有

△⇒キャンセル待ち

×⇒空き無し

※1月20日の空き状況です。

お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで