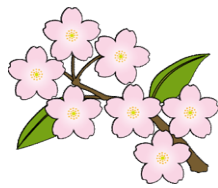


令和8年



4 月号

荒木田ふれあい館

荒川区町屋6-13-2 ▶開館時間：9時～22時
TEL 3800-1981 ▶休館日：12月29日～1月3日

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。



成人・高齢者用

月	火	水	木	金	土	日
		1 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床パレエ 15:30	2 書道 10:00 古典舞踊 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	3 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	4	5 テコンドー 13:00
6 ころばん体操 10:00 うたごえサロン 10:30 日本舞踊 13:00 アトリエ荒木田 15:30	7 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	8 詩吟 10:00 囲碁 10:00 朝 DE ヨガ 10:15 介護予防活動 13:00 床パレエ 15:30	9 硬筆 10:00 古典舞踊 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	10 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	11 ころばん体操 10:00	12 ソーシャル 13:00 ゆかた着付け 15:00
13 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	14 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	15 詩吟 10:00 囲碁 10:00 社交ダンス入門 11:00 床パレエ 15:30	16 書道 10:00 古典舞踊 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	17 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	18 ころばん体操 10:00	19
20 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	21 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	22 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	23 硬筆 10:00 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	24 ビーチボール 9:30 レクダンス 10:00 カラオケ 12:45	25 ころばん体操 10:00 介護者教室 13:30	26 休館日 館内清掃
27 ころばん体操 10:00 50歳からヨガ 10:00 日本舞踊 13:00 アトリエ荒木田 15:30	28 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	29 昭和の日	30 古典舞踊 10:00 女性ストレッチ 15:30 男性ストレッチ 16:45	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>公式SNS始めました </p> <p>地域コミュニティアプリ『ピアッツァ』にて荒木田ふれあい館の公式SNSを始めました。荒木田ふれあい館のイベント情報や毎月のおたよりなどを発信しています！『ピアッツァ』アプリのダウンロード、荒木田ふれあい館のフォローをお願いします♪</p> <p>↑ダウンロードはこちらから</p> </div>		



成人・高齢者 おたより掲示板



アトリエ荒木田

4月6日(月)からスタート!

水彩画に
チャレンジできます♪
絵を描くのが好きな方、
初心者の方も大歓迎です!



- 【日にち】 第1・4 (月)
- 【時間】 午後3時30分～午後4時30分
- 【対象】 18歳以上
- 【場所】 3階 洋室
- 【申込】 3月25日(水) から先着10名
- 【持ち物】 A4スケッチブック・2Bまたは4B鉛筆

ころぼん体操

- 【日にち】 4月6日・13日・20日・27日 (月)
11日・18日・25日 (土)
- 【時間】 午前10時～午前11時30分
- 【対象】 区内在住65歳以上
- 【場所】 1階 多目的室



お問合せ先：荒川区保健所健康推進課
☎03-3802-3111

ゆかた着付け教室

- 【日にち】 4月12日 (日)
- 【時間】 午後3時～午後5時
- 【対象】 18歳以上
- 【場所】 3階 和室
- 【申込】 3月25日(水) から先着5名
- 【持ち物】 浴衣・半幅帯・腰紐3本・伊達締め
帯板・レギンスまたはステテコ
着物クリップまたは洗濯ばさみ2個



4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	○
	アトリエ荒木田	○		新舞踊	○
火	ピラティスヨガ	×	金	コーラス	△
	大人の塗絵	○		女性ストレッチ	△
	体幹エクササイズ	○		男性ストレッチ	○
	書道	○		ビーチボール	○
水	カラオケ	○	レクダンス	△	
	囲碁(初級以上)	○	カラオケ	○	
	朝DEヨガ (18歳～49歳)	○			
	社交ダンス入門	○			
	床バレエ	×			
	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
 ※3月20日の空き状況です。

家族介護者教室

- 【日にち】 4月25日 (土)
- 【時間】 午後1時30分～午後3時30分
- 【対象】 中学生以上
- 【場所】 3階 洋室
- 【申込】 3月25日(水) から



※内容は4月13日(月)以降に館内掲載します。

「休館日」のお知らせ

4月26日(日)は館内清掃のため休館日とさせていただきます。

なお、前日の4月25日(土)は清掃準備の為午後4時以降のご入館・ご利用は出来ません。

ご理解とご協力をお願い致します。



お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで