

令和8年



5

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
<p>公式SNS始めました</p> <p>地域コミュニティーアプリ『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>			1	2	3 憲法記念日	
				<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p>	
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
			<p>書道 10:00</p> <p>古典舞踊 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ 15:30</p> <p>男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p>	<p>ソーシャル 13:00</p> <p>ゆかた着付け 15:00</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>50歳からヨガ 10:00</p> <p>うたごえサロン 10:30</p> <p>日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ 19:45</p>	<p>詩吟 10:00</p> <p>囲碁 10:00</p> <p>朝 DE ヨガ 10:15</p> <p>社交ダンス入門 11:00</p> <p>介護予防活動 13:00</p> <p>床バレエ 15:30</p>	<p>硬筆 10:00</p> <p>古典舞踊 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ 15:30</p> <p>男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>フラダンス 10:00</p> <p>うたごえサロン 10:30</p> <p>日本舞踊 13:00</p>	<p>書道 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ 19:45</p>	<p>詩吟 10:00</p> <p>囲碁 10:00</p> <p>社交ダンス入門 11:00</p> <p>床バレエ 15:30</p>	<p>書道 10:00</p> <p>古典舞踊 10:00</p> <p>新舞踊 13:00</p> <p>コーラス 14:00</p> <p>女性ストレッチ 15:30</p> <p>男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p> <p>介護者教室 13:30</p>	
25	26	27	28	29	30	31
<p>ころばん体操 10:00</p> <p>50歳からヨガ 10:00</p> <p>日本舞踊 13:00</p> <p>アトリエ荒木田 15:30</p>	<p>書道 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p> <p>体幹エクササイズ 15:30</p> <p>ピラティスヨガ 19:45</p>	<p>囲碁 10:00</p> <p>朝 DE ヨガ 10:15</p> <p>社交ダンス入門 11:00</p> <p>介護予防活動 13:00</p>	<p>硬筆 10:00</p> <p>古典舞踊 10:00</p> <p>女性ストレッチ 15:30</p> <p>男性ストレッチ 16:45</p>	<p>ビーチボール 9:30</p> <p>レクダンス 10:00</p> <p>カラオケ 12:45</p>	<p>ころばん体操 10:00</p> <p>足立の花火を見る会</p> 	



成人・高齢者 おたより掲示板



足立の花火を見る会

【日にち】5月30日（土）
 【時間】午後7時20分～午後8時20分
 【開場】午後6時から
 【対象】乳幼児～高齢者
 【場所】荒木田ふれあい館 屋上
 【定員】70名（抽選）

～抽選について～

- ・5月12日（火）午前9時から1階多目的室にて行います。
- ・電話受付は午前9時30分から行います。
- ・代表者1名で最大10名分のお申し込みができます。
- ・来館された方が優先です。



飲食OKです！

ころぼん体操

【日にち】5月11日・18日・25日（月）
 2日・9日・16日・23日・30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

ビーチボール

【日にち】5月1日・8日・15日
 22日・29日（金）
 【時間】午前9時30分～正午
 【対象】18歳以上
 【場所】1階 多目的室



毎週金曜日にビーチボールをやっています！
 経験者はもちろん、初心者の方も大歓迎です！
 身体を動かしたい方、ご参加お待ちしております♪

5月 教室の空き状況

月	うたごえサロン	○	木	書道	○
	50歳からヨガ	×		硬筆	○
	フラダンス	×		古典舞踊	○
	日本舞踊	○		新舞踊	○
	アトリエ荒木田	○		コーラス	△
火	ピラティスヨガ	×	金	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
 ※4月20日の空き状況です。

ソシアルダンス

【日にち】5月10日（日）
 【時間】午後1時～午後3時
 【対象】65歳以上
 【場所】1階 多目的室



初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。
 音楽とともに楽しいひと時を過ごしませんか？
 皆様のご参加をお待ちしています♪

家族介護者教室 ～介護何でも相談会～

【日にち】5月23日（土）
 【時間】午後1時30分～午後3時
 【対象】中学生以上
 【場所】3階 洋室
 【申込】5月1日（金）から



お申し込み・お問い合わせは電話または「1階事務所」まで