

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業2月お便り

令和8年2月発行
 荒川山吹ふれあい館
 荒川区荒川7-6-8
 電話:03-3805-2860
 運営(荒川区指定管理者)
 荒川区高年者クラブ連合会

日	月	火	水	木	金	土
1 1階サロンは 利用できます	2 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	3 ○ 太極拳 ○ フラダンス	4 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	5 ○ 囲碁 ○ カラオケ ○ 手芸クラブ	6 ○ 詩吟 「をみなえし会」	7 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
8 1階サロンは 利用できます	9 ○ ボッチャ ○ 輪投げ	10 ○ 太極拳 ○ フラダンス	11 建国記念の日 休館日 注:全館使用 できません	12 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	13 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ みんなでウキウキ	14 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 ○ 男の料理教室
15 ○いいき クラブ 1階サロンは 利用できます	16 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	17 ○ やまぶき俳句会	18 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	19 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	20 ○ 詩吟 「をみなえし会」	21 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
22 1階サロンは 利用できます	23 天皇誕生日 1階サロンは 利用できます	24 ○ 太極拳 ○ フラダンス	25 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	26 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	27	28 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ 初めての詩吟教室



ふれあい館に関するアンケートはコチラ。
 ご意見・ご要望をお待ちしております。

◇男の料理教室◇

日時: 2月14日(土曜)10:00~13:00

場所: 2階 調理会議室

定員: 10名(先着順) 費用: 500円

持ち物: エプロン、三角巾、マスク

申込: 2月2日(月曜)~12日(木曜) 9:00~18:00

事務所または電話にてお願いします。

※メニューは当日のお楽しみです。参加お待ちしております。



◇カローリング◇

日時: 毎月第1・第3・第5 月曜・水曜

9:00~10:30

場所: 3階 多目的室

持ち物: 室内履き



※健康のためカローリングを始めてみませんか?
 どなたでも参加できます。

<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」担当までお願いします。

☆荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業 2月予定表☆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考
カローリング	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	2日(月)・4日(水曜)・16日(月曜)・18日(水曜)
ポッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	9日(月曜)・25日(水曜) ※11日(水曜)23日(月曜)は祝日のためお休みです
輪投げ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	9日 ※23日は祝日のためお休みです
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	2日・16日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	2日・16日
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	17日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	3日・10日・24日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	3日・10日・24日
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	4日・18日・25日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	4日・18日・25日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	4日・18日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	5日・12日・19日・26日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	5日・12日・19日・26日
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	5日・12日・19日・26日
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	6日・13日・20日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	13日
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	7日・14日・21日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	28日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	7日・14日・21日・28日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	7日・14日・21日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	7日・21日・28日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	14日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	15日

◇ポッチャ◇

日時: 毎月第2・第4 月曜・水曜
9:00~10:30
場所: 3階 多目的室
※11日、23日はお休みです。



※ポッチャを初めてみませんか?
どなたでも参加できます。

◇健康イキイキ体操◇

日時: 毎月第1・第3・第4 水曜
10:30~11:30
場所: 1階 和室



※講師が指導します。
健康のため始めてみませんか?
参加お待ちしております。

◇輪投げ◇

日時: 毎月第2・第4 月曜
10:00~11:30
場所: 1階 和室
※12日はお休みです。



※どなたでも参加できます。
楽しいですよ!
是非、いらしてください。

◇初めての詩吟教室◇

日時: 毎月第4 土曜
10:00~12:00
場所: 2階 洋室1



※詩吟を始めてみませんか?
どなたでも参加できます。

◇もみフラガール◇

日時: 毎月第1・第3 月曜
15:00~16:30
場所: 1階 和室
対象: 小学生、成人、高年者



※フラダンスを始めてみませんか?
初心者の方大歓迎です!
親子でも参加できます。

◇囲碁◇

日時: 毎週木曜日
10:00~12:00
場所: 1階 和室1



※頭の体操になりますよ!
みなさんお誘いあわせのうえ、
お越しください。