

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業4月お便り

令和8年4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 ○ 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	2 ○ 囲碁 〔手芸クラブ カラオケサロン〕 はお休みです	3 ○ 詩吟 「をみなえし会」	4 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊
5 1階サロンは 利用できます	6 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	7 ○ 太極拳 ○ フラダンス	8 ○ ボッチャ	9 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケサロン	10 ○ 詩吟 「をみなえし会」 ○ ORIORI教室	11 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 男の料理教室
12 1階サロンは 利用できます	13 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	14 ○ 太極拳 ○ フラダンス	15 ○ 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	16 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケサロン	17 ○ 詩吟 「をみなえし会」	18 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊
19 ○いきいき クラブ 1階サロンは 利用できます	20 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	21 ○ やまぶき俳句会	22 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	23 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケサロン	24 ○ 粘土クラブ	25 ○ 初めての詩吟教室 ○ 新舞踊
26 1階サロンは 利用できます	27 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	28 ○ 太極拳 ○ フラダンス	29 昭和の日 1階サロンは 利用できます	30 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケサロン	31	



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：4月11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：4月1日(水曜)~9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。
 皆様の参加お待ちしております。

◇粘土クラブ◇

日 時：4月24日(金曜) 13:30~15:30
 場 所：2階 創作室 定員：5名 費用：無料
 持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋
 申 込：4月1日(水曜)~10日(金曜) 9:00~18:00
 事務所または電話にてお願いします。
 抽選日：4月13日(月曜)



当選者のみ電話でお知らせします。
 ※紙粘土でブローチや小物等を作ります。

<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 4月予定表☆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考	
高年者事業	カローリング	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	1日(水曜)・6日(月曜)・15日(水曜)・20日(月曜)
	ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	8日(水曜)・13日(月曜)・22日(水曜)・27日(月曜)
	輪投げ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	13日・27日
	コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	6日・20日
	やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	21日
	太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	7日・14日・28日
	フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	7日・14日・28日
	健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	1日・15日・22日
	のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	1日・15日・22日
	囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	2日・9日・16日・23日・30日
	手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	9日・16日・23日・30日 ※2日はお休みです。
	カラオケサロン	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	9日・16日・23日・30日 ※2日はお休みです。
	詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	3日・10日・17日
	ORIORI教室	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	10日
	詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	4日・11日・18日
	初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	25日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	4日・11日・18日・25日	
成人事業	もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	6日・20日
	ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	1日・15日
	粘土クラブ	金	13:30 ~ 15:30	2階 創作室	○	24日
	ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	今月はありません。 ※5/1の区報を確認してください。
	男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	11日
	いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	19日

◇カラオケサロン◇

日時: 毎週木曜 13:30~15:00
場所: 1階 和室



※2日はお休みです。
※今年度から定員20名、事業名をカラオケサロンに変更しました。
皆さんで昔を思い出しながら楽しく和やかな時間を過ごしましょう♪

◇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



※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、
お越してください。