

# 荒川山吹ふれあい館

## 高年者・成人事業5月お便り

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



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: 5月9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: 5月1日(金曜)~7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。



### ◇粘土クラブ◇

日 時: 5月22日(金曜) 13:30~15:30

場 所: 2階 創作室 定員: 5名(抽選)

持ち物: エプロン、持ち帰り用の袋 費用: 無料

申 込: 5月1日(金曜)~11日(月曜) 9:00~18:00

事務所または電話にてお願いします。

抽選日: 5月12日(火曜)

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 5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	○	18日(月曜)・20日(水曜) ※4日(月曜)・6日(水曜)は祝日・振替休日のためお休みです。
	ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	11日(月曜)・13日(水曜)・25日(月曜)・27日(水曜)
	輪投げ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	11日・25日
	コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	18日 ※4日は祝日のためお休みです。
	やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	19日
	太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	12日・26日 ※5日は祝日のためお休みです。
	フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	12日・26日 ※5日は祝日のためお休みです。
	健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	20日・27日 ※6日は振替休日のためお休みです。
	のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	20日・27日 ※6日は振替休日のためお休みです。
	囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	7日・14日・21日・28日
	手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	7日・14日・21日・28日
	カラオケサロン	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	7日・14日・21日・28日
	詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	1日・8日・15日
	ORIORI教室	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	○	8日
	詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	2日・9日・16日
	初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	23日
	新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	2日・9日・16日・23日・30日
	男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	9日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	17日	
成人事業	もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	18日・25日(4日の振替) ※4日は祝日のためお休みです。
	ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	20日 ※6日は振替休日のためお休みです。
	粘土クラブ	金	13:30 ~ 15:30	2階 創作室	○	22日
	ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	30日

## ◇いきいきクラブ◇

日時: 毎月第3日曜  
10:00~11:30  
場所: 3階 多目的室



※いきいき体操、踊り  
やさしいエアロビクスなどを  
皆で楽しく行っています。  
参加お待ちしております。

## ◇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



※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。