

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業8月お便り

令和7年8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 ○ 体幹教室
3 1階サロンは 利用できます	4 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	5 ○ 太極拳 ○ フラダンス	6 ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	7 ○ 囲碁	8 ○ 詩吟 「をみなえし会」	9 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室
10 1階サロンは 利用できます	11 山の日 休館日 注:全館使用 できません	12 ○ 太極拳	13 ○ ボッチャ	14 ○ 囲碁	15 ○ 詩吟 「をみなえし会」	16 ○ 新舞踊 ○ ヨガ教室 ○ 体幹教室
17 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 ○ フラダンス	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	22	23 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室
24 1階サロンは 利用できます	25 ○ ボッチャ ○ 輪なげ	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	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。

◇カローリング◇

日 時: 8月4日(月曜)・6日(水曜)・18日(月曜)
20日(水曜)
9:00~10:30
場 所: 3階 多目的室
持ち物: 室内履き



※ 毎月第1・第3/月曜・水曜にあります。
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!

◇アクセサリーとビーズ教室◇

講師の都合により、7月でアクセサリーと
ビーズ教室は終了しました。
長い間ありがとうございました。



リサイクル品募集中!

9月27日(土曜)にリサイクル広場を開催します。
未使用品が家にありましたら、1階事務所まで
持ってきてください。よろしくお願いします。

<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 8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	○	4日(月曜)・18日(月曜)・20日(水曜) ※6日(水曜)はお休みします。
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	13日(水曜)・25日(月曜)・27日(水曜) ※11日(月曜)は祝日のためお休みです
輪なげ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	25日 ※11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	×	4日・18日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	4日・18日
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	※今月はお休みします。
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	5日・12日・26日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	5日・19日(12日の振替)・26日 ※12日はお休みします。
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	6日・20日・27日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	6日・20日・27日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	20日 ※6日はお休みします。
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	×	※今月はお休みします。
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	※今月はお休みします。
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	1日・8日・15日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	※今月はお休みします。
アクセサリーとビーズ教室	金	10:30 ~ 12:00	2階 洋室1	×	※講師の都合により7月で終了しました。
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	2日・9日 ※16日はお休みします。
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	※23日はお休みします。
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	2日・9日・16日・23日・30日
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	9日・16日・30日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	2日・16日・23日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	※今月はお休みします。

◇ボッチャ◇

日 時: 毎月第2・第4 月曜・水曜
9:00~10:30
場 所: 3階 多目的室



※ボ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



※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◇

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
9:00~10:30
場 所: 1階 和室1



※頭の体操になりますよ!
みなさん誘いあわせのうえ、
お越しください。