

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業12月お便り

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

年末・年始（12月29日～2026年1月3日）は休館日です。



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：12月13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：12月1日(月曜)～11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。



◇ウィンターフェスティバル開催のお知らせ◇

日 時：12月20日(土曜) 13:00～15:00

場 所：3階 多目的室

輪投げ、風船アート、折り紙、クリスマス制作などの
コーナーがあります。
また、ビンゴ大会、ハンドベル演奏、コーラス(高年者
事業)の方による合唱があります。
プチプレゼントもありますので、皆さんお誘い合わせ
のうえ、遊びに来てください。

<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 12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	○	1日(月)・3日(水曜)・15日(月曜) 17日(水曜)
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	8日(月曜)・10日(水曜)・22日(月曜) 24日(水曜)
輪なげ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	8日・22日
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	1日・15日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	1日・15日
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	16日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	2日・9日・23日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	2日・9日・16日(23日の振替) ※23日はお休みです。
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	3日・17日・24日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	3日・17日・24日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	3日・17日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	4日・11日・18日 ※25日はお休みです。
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	4日・11日・18日 ※25日はお休みです。
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	4日・11日・18日 ※25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	×	5日・12日・19日
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	12日
詩 吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	6日・13日・20日
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	今月はお休みです。
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	6日・13日・20日 ※27日はお休みです。
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	13日・20日
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	6日・20日 ※27日はお休みです。
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	13日
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	21日

◇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。

◇初めての詩吟教室◇

日 時: 毎月第4 土曜
10:00~12:00
場 所: 2階 洋室1



※今月はお休みです。
※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。