

南千住駅前ふれあい館

2026年3月 大人用

南千住7-1-1 TEL03-3803-0571



令和7年度 麻雀



毎週金曜日 11:00~17:00

時間内の出入りは何度でも可能となります。
講座はありません。対局のみの開放になります。

3月25日(水)より申込書を配布します

Craft Studio

4月『キャップオープナー』

4月 6日・13日・20日・27日のうち

2~3日間参加することができます

時間：①13:00~ ②14:45~

定員：各回12名 ※代理申し込みはできません。

申し込み：3月2日(月)~3月20日(金)まで

詳しくは申込書をご覧ください

令和8年度 フラダンス講座

6月に行われるイベントに出演予定です♪

日時：5月2日(土)から毎週土曜日

13:00~14:30

場所：南千住駅前ふれあい館 洋室1~3

定員：20名

申込：3月2日(月)9:00~先着申し込み順

電話・来館で申し込みができます。

創作イベント 『絵手紙』

日時：3月30日(月)13:00~14:30

定員：10名(18歳以上~)

持ち物：果物又は野菜1~2つ

申し込み：3月1日(日)~先着申し込み順

詳しくは申込用紙をご覧ください

◆◆駅前マルシェ◆◆

日時：3月2日(月)~3月14日(土)

9:00~20:00

※最終日は12:00まで

場所：親子ふれあいひろば

内容：ふれあい館がコーナーを開催いたしますので、お気に召すものがありましたら、出口にあるBOXに料金を入れてお持ち帰りください。マルシェで集めたお金は社会福祉協議会に全額寄付させていただきます。

※商品として提供させていただく物のご寄付などございましたら、ふれあい館の受付までお持ちください。

♪ 歌サロン 新規メンバー募集!!

日にち：4月6日(月)~毎週月曜日

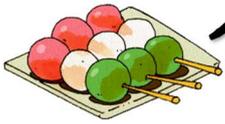
時間：13:00~14:30

定員：6名

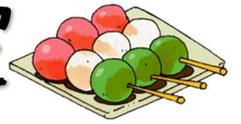
申し込み：3月9日(月)9:00~先着申込順

電話・来館で申し込みができます。

※代理申し込みはできません



今月のふれあい館の予定



| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|--|----------------------|-----------|--|-------------|------------------------|--|
| | レクダンス Craftstudio | 駅前サロン | ころばん体操 囲碁 | アンサンブル | 麻雀 Happiness(ママダンス) | |
| おりがみ | Craftstudio 歌サロン | 朗読の会 | カラオケ自由 囲碁対戦・夜間 | 詩吟 ソーシャル | ぬり絵 麻雀 | コーラス |
| 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| | レクダンス Craftstudio | | ころばん体操 囲碁 | アンサンブル | Happiness(ママダンス) | |
| おりがみ | Craftstudio 歌サロン | 朗読の会 | カラオケ自由 囲碁対戦・夜間 | 詩吟 ソーシャル | ぬり絵 | コーラス |
| 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| | レクダンス Craftstudio | ママの Yummy | ころばん体操 囲碁 | アンサンブル | 春分の日 | |
| おりがみ | Craftstudio 歌サロン | 朗読の会 | カラオケ自由 囲碁対戦・夜間 | 詩吟 ソーシャル | | コーラス |
| 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| | レクダンス Craftstudio | | 囲碁 マットピラティス | アンサンブル | 麻雀 | 謎解き イベント |
| おりがみ | Craftstudio 歌サロン | 朗読の会 | カラオケ自由 囲碁対戦・夜間 | 詩吟 ソーシャル | ぬり絵 麻雀 | |
| 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) | ○ ママの Yummy ○ | | | |
| | レクダンス | | 日時：3月17日(火) 10:00~11:30 定員：8名 | | | 上段 10:00~12:00 |
| おりがみ | 歌サロン | | 申し込み：3月2日(月)~先着申し込み順 電話・来館で申し込みができます。 ※代理申し込みはできません <u>託児あり</u> | | | 下段 13:00~15:00 |
| <p>※各事業によって開始時間・終了時間が異なります。各事業の担当の先生に確認の上ご利用ください♪</p> <p>※3月20日(金)は祝日のため事業はおやすみです。</p> <p>※3月28日(土)はイベントのため事業はおやすみです</p> | | | <p>☆マットピラティス☆</p> <p>日時：3月25日(水) 10:30~11:45 定員：5名 申し込み：3月2日(月)~先着申し込み順 電話・来館で申し込みができます。 ※代理申し込みはできません <u>託児あり</u></p> | | | <p>駅前サロン</p> <p>【 ゲーム大会 】 3月3日(火) 10:30~11:30 場所：3階 和室</p> |

～事業紹介～

| 事業名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 空き状況 |
|-----------------|----|----------------------|---|-------|----------------------|
| 日曜ギャラリー おりがみ | 日 | 13:00～16:00 | おりがみ・包装紙・チラシなどを使ってお花や、遊ぶもの・飾り・実用的な小物などをつくります。 | 全世代 | 空きあり |
| レクダンス | 月 | 10:00～11:30 | みんなで和気あいあいと色々なジャンルの曲を踊っています。 笑顔でリフレッシュ! | 60歳以上 | 空きなし |
| Craftstudio | 月 | ① 13:00～ ② 14:30～ | 工作・縫物などいろいろな作品を作っていきます。おしゃべりしながら楽しく活動しています♪ 月に2回参加できます。 | 20歳以上 | 前月20日 まで 申し込み |
| 歌サロン | 月 | 13:00～14:30 | みんなで一緒にピアノの伴奏やCDに合わせていろいろな曲を歌っています。 | 60歳以上 | 3月9日 から募集 |
| 駅前サロン | 火 | 10:30～11:30 | 脳トレ・体操・寄席など様々な活動をしています。 第1火曜日に社会福祉協議会 南千住警察と一緒にしています。 | 60歳以上 | 空きあり |
| 手芸部ママ | 火 | 10:00～12:00 | 楽しくお話ししながら 縫物をして作品を作っています。 | 20歳以上 | 空きあり |
| ママの Yummy | 火 | 10:00～11:30 | 乳児さんから大人までの料理を手軽に作ります。楽しく おいしい時間を過ごしましょう | 子育て世代 | 申し込み制 |
| 朗読の会 あめんぼ | 火 | 14:00～15:30 | 童話・昔話・神話など色々なジャンルのお話を読んでいきます。 | 60歳以上 | 空きなし |
| 初心者囲碁 | 水 | 10:00～12:00 | 囲碁のルールなどやり方を一から 教えています。 | 20歳以上 | 空きあり |
| 囲碁対戦 | 水 | 13:00～17:30 | 自由に囲碁の対戦! 色々な方に挑戦してください。 | 20歳以上 | 空きあり |
| 夜間囲碁 | 水 | 18:00～20:00 | ルールを学んだり 対局することができます。 | 小学生以上 | 空きあり |
| カラオケ | 水 | 13:00～15:00 | 順番に歌声を披露しています。 いろいろな曲を聴いて 楽しみましょう。 | 60歳以上 | 12:45～ 和室にて 受付 |
| マット ピラティス | 水 | 10:30～11:45 | フロアマット上でエクササイズ★ ゆったりとした時間を 過ごしていきましょう★ | 子育て世代 | 申し込み制 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|---|--------------------------|--------------|
| アンサンブル | 木 | 10:30~11:45 | キーボードを使って曲を演奏しています。 曲によっては打楽器などもいれていきます。 初心者のかたでも大丈夫です。 | 20歳以上 65歳まで | 空き無し |
| 詩吟 | 木 | 13:00~15:00 | 漢詩や和歌を中心に節調をつけて歌います。 みなさんで楽しく歌いましょう | 60歳以上 | 空き無し |
| ソーシャルダンス | 木 | 13:00~15:00 | ワルツなど6種類の曲をペアになって踊っています。 | 60歳以上 | 空きあり |
| Smile Brings Happiness (ママダンス) | 金 | 10:30~11:45 | 踊ることの楽しさを感じて 心身ともにリフレッシュの時間を 楽しみます。 | 18歳~ 45歳まで (高校生不可) | 空きあり |
| 麻雀 | 金 | 11:00~17:00 | みなさんで楽しく麻雀の 対戦をしましょう。 | 20歳以上 | 申し込み制 |
| 大人のぬり絵 | 金 | 13:00~17:00 | 風景や動物などで少し細かいぬり 絵に挑戦できます。 | 全世代 | 空きあり |
| フラダンス | 土 | 13:00~14:30 | ハワイの音楽に合わせて、 ゆったりと踊りながら心と身体を 心地よくほぐしていきます。 | 20歳以上 | 3月2日 から募集 |
| ミルフィーユ・ ハーモニー (コーラス) | 土 | 13:00~14:30 | ソプラノ・アルトの2部に分かれ ポップス・クラシックなど様々 合唱曲を歌っていきます。 | 20歳以上 | 空きあり |
| MY GYM | 土 | 10:30~11:20 | ストレッチ・筋カトレーニング・ ウォーキング・マッサージなどを行い ながら自分だけの時間を作りませんか? | 20歳以上 | 申し込み制 |

ふれあい館からのお知らせ

- サロンスペースのご利用は利用カードをご記入の上ご利用ください。
- その他事業に関する質問等はふれあい館にお問い合わせのうえご確認ください。
- 来館時のマスクの着用・手指の消毒にご協力をお願い致します。

創作室からのお願い

新聞紙・空きビン・ペットボトル容器を集めています

ふれあい館のウェブアンケートはこちらの
QRコードからお答えください

