

南千住駅前ふれあい館

2026年6月 大人用

南千住7-1-1 TEL03-3803-0571



令和8年度 フラダンス講座

日時：6月27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：6月1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。

プレサマーパーティー

日時：6月13日(土)
13:00~15:00
場所：2階 多目的室

対象：事業に参加されている方のみになります。
ご理解とご協力をお願い致します。

◇ビーチボールバレー◇

日時：6月6日(土) 26日(金)

30日(火) 18:00~21:00

定員：16名

申し込み：当日、受付け順

対象：高校生以上

持ち物：体育館シューズ、飲み物

ビニールボールで
行うスポーツで
誰でも簡単に
はじめられます

7月『クラフトバンド工作』

7月6日・13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~ ②14:35~

定員：各回12名 ※代理申し込みはできません。

申し込み：6月1日(月)~6月20日(土)まで
詳しくは申込書をご覧ください

☆マットピラティス☆

日時：6月24日(水) 10:30~11:45

定員：5名

申し込み：6月1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

託児あり

○ママの Yummy ○

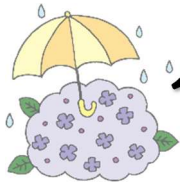
日時：6月30日(火) 10:00~11:30

定員：8名

申し込み：6月1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 託児あり



今月のふれあい館の予定



| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|--|------------------------|-----------|---|--|------------------------|---------------|
| 上段 10:00~12:00 | レクダンス | 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) | |
| 下段 13:00~15:00 | 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 | フラダンス コーラス |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| | レクダンス | | ころばん体操 囲碁 | アンサンブル | 麻雀 Happiness(ママダンス) | プレサマー |
| 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 | パーティー |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| | 巨大迷路準備のため、事業はお休みとなります。 | | | | | 巨大迷路 |
| おりがみ | | | | | | |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| 休館日 | レクダンス | | ころばん体操 囲碁 マットピラティス | | 麻雀 Happiness(ママダンス) | |
| | 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 | フラダンス コーラス |
| 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 休館日のお知らせ 6月21日(日)は安全保守点検 全館清掃のため休館となります。 ご理解とご協力をお願い致します。 | | | |
| | レクダンス | ママの Yummy | | | | |
| おりがみ | Craftstudio 歌サロン | 朗読の会 | | | | |
| ※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♪ ※6月13日(土)はイベントのため事業はお休みです ※6月15日(月)~20日(土)は、イベント準備・イベント当日のため事業はお休みです ※6月21日(日)は休館日のためお休みです。 | | | | 駅前サロン 【熱中症予防 講座&体操】 6月2日(火) 10:30~11:30 場所: 3階 和室 | | |

～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 14:35～ | 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 | みんなと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 | 空きなし |
| 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 | 空きなし |
| 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 | 空きなし |
| 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~ (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 | 締め切り ました |
| 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 |

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・空き容器・廃材を集めています

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

