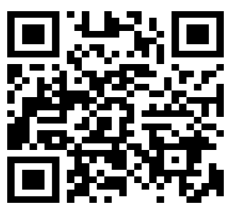


南千住ふれあい館 令和8年2月

〒116-0003 住所：荒川区 南千住6-36-13
 開館時間：9：00～22：00
 運営(指定管理)：株式会社ポピンズエデュケア

TEL：03-3807-1131
 休館日：年末年始(12/29～1/3)
 日曜、祝・休日の高年者・成人事業はありません。

成人・高年者版

月	火	水	木	金	土	日
荒川区主催「ころばん体操」2月の日程 2月3日・10日・17日(火)10:00～11:30 ※南千住ふれあい館は火曜日開催です						1 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
2 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	3 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	4 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	5 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	6 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲	7 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	8 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
9 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン	10 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 15:30～17:00 コーラスクラブ	11 建国記念の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	12 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 ニュースポーツ	13 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 初心者	14 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 13:00～15:00 健康麻雀 初心者クラス	15 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
16 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 健康麻雀 13:00～15:00 ゲームサロン 15:30～17:00 オトナの手芸	17 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	18 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	19 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀	20 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 19:00～20:00 はじめてのヨガ	21 みんなの文化祭 発表会 通常事業は お休みです	22 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
23 天皇誕生日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。	24 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:30 詩吟 13:00～15:00 カラオケ合唱(演) 13:30～15:00 卓球タイム 15:30～17:00 コーラスクラブ	25 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	26 9:45～11:45 カラオケ自由曲 13:00～15:00 盆踊り 13:00～15:00 健康麻雀 13:45～15:00 ニュースポーツ	27 10:00～11:45 三味線・民謡 10:00～11:45 おしゃべりサロン 13:00～15:00 カラオケ自由曲 13:30～15:00 ウェルネススポーツ吹矢 経験者 19:00～20:00 はじめての護身術	28 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 13:00～15:00 健康麻雀 初心者クラス	 ふれあい館に関する アンケートに ご協力ください

みんなの文化祭 奮ってご参加・ご観覧ください

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

みんなの文化祭 期間:2月16日(月)~21日(土)

《展示コーナー》

会場:1階サロン・2階ラウンジ

※期間中、ご応募いただいた皆様の作品を常設展示しております。

《芸能発表会》

会場:2階 多目的室 日時:2月21日(土)13:30~15:00

※各お申し込みは、2月2日(月)~2月9日(月)の申込期間となります。詳しくは、別途案内をご確認ください。

★サポーター募集★ 文化祭をお手伝いくださる方を募集します。詳しくは職員までお問い合わせください。



《創作コーナー》

会場:2階 創作室 時間:14:00~17:00

作品:Let's cooking !!

「ピザ・ケーキ・ドーナツ」

※食べられません!



《カラオケ大会》

会場:1階 和室

日時:2月21日(土)

10:00~15:00

※お昼に休憩あり

オトナの手芸



「折り紙で作る雪の結晶」

折り紙を用いて、綺麗な飾りを作しましょう。

2月16日(月)15:30~17:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の方 先着8名 参加費:無料

申込受付:2月2日(月)9時~


初めてご参加の方、道具を借りる方はお申し込み時にお申し出ください

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)2月13日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)2月27日(金)13:30~15:00

腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢を融合させたニュースポーツです。経験者クラスは概ね4回ほど経験のある方対象になります。

講師:藤田 勝也さん 

対象:(高校生を除く)18歳以上成人 先着15名(1月23日(金)9時より受付開始)

持ち物:飲み物・動きやすい服装・足元が気になる方は上履き

※事前に2クラスの申込は出来ません。ご注意ください。

けん玉サロン

日時:毎週水曜日 15:30~17:00

対象:全世代 場所:1階和室

けん玉でフィットネス!

昔遊びのけん玉を楽しみながら、有酸素運動しましょう。

マイけん玉をお持ちでない方は、時間中の貸出もしています。



はじめての護身術

日時:2月27日(金)19:00~20:00

専門家が明日から使える護身術を指導してくれます。

講師:杉山 尚弥さん 定員:10名

対象:(高校生を除く)18歳以上の女性

持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル

申込受付:2月6日(金)9時~



はじめてのヨガ



日時:2月20日(金)19:00~20:00

講師:大津 早香さん 定員:20名

対象:(高校生を除く)18歳以上の方

持ち物:飲み物・タオル・ヨガマット(厚手のバスタオルでも可)

服装:動きやすい服装(ジーパン不可)裸足で行います

申込受付:2月2日(月)9時~

ニュースポーツ

日時:2月12日・26日(木)13:45~15:00

対象:(高校生を除く)18歳以上の成人 定員:12名

「ポッチャ」と「モルック」を行います。体力に自信がない方でも楽しく行えます。



持ち物:飲み物・上履き



1回の申込で1ヶ月間有効です

申込受付:2月2日(月)9時~