


南千住ふれあい館 令和8年5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)：株式会社ポピンスエデュケア

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
 <p>ふれあい館に関するアンケートにご協力ください</p>  <p>ゴールデンウィーク</p>						
				1	2	3
				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	10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	3 憲法記念日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	こどもの日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	振替休日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	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	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	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 初心者講座	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
11	12	13	14	15	16	17
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	10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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	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	10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
18	19	20	21	22	23	24
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	10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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	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 ミット打ちエクササイズ	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 初心者講座	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
25	26	27	28	29	30	31
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	10:00～11:30 ころばん体操 (荒川区主催) 10:00～11:45 三味線・民謡 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	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	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	館内演芸会 通常の事業はお休みです	10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。



館内演芸会のお知らせ



日時:5月29日(金)10:00~15:00 お昼に1時間の休憩がございます。

午前の部:20名 午後の部:20名 ※事前の申し込みが必要です



申込期間:5月11日(月)~5月16日(土)申込用紙は受付で配布します。

カラオケはおひとり2曲までです。定員を超えた場合は抽選になります。

〇5月18日(月)仮プログラム掲示 〇5月25日(月)決定版プログラム配布

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



はじめてのヨガ



日時:5月15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

服装:動きやすい服装(ジーンズ不可)裸足で行います

申込受付:4月21日(火)9時~

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)5月8日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)5月22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(4月24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。



ミット打ちエクササイズ

日時:5月22日(金)19:00~20:00

ミット打ちでフィットネス&ストレス発散しましょう。

持ち物:飲み物・軍手・上履き 定員:8名

対象:(高校生を除く)18歳以上の女性の方

服装:動きやすい服装(ジーンズ不可)

申込受付:5月1日(金)9時~

ニュースポーツ

日時:5月14日・28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:5月1日(金)9時~

オトナの手芸



「はじめてのデッサン」

絵画の基本、デッサンに楽しく挑戦しましょう。

5月18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:5月1日(金)9時~



三味線・民謡のご紹介

日時:毎週火・金曜日 10:00~11:45

対象:65歳以上 場所:1階和室

全国各地の民謡に親しみながら

三味線やお唄を楽しみましょう。

※講師の先生はおりません

※三味線はご自身でご用意ください