

南千住ふれあい館 10月

令和7年

〒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
		1 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	2 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	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	4 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	5 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
6 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	7 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	8 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 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 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	11 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	12 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
13 スポーツの日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。	14 10:00～11:30 詩吟 13:30～15:00 卓球タイム	15 13:00～15:00 輪投げ 15:30～17:00 けん玉サロン	16 13:00～15:00 健康麻雀	17 10:00～11:45 おしゃべりサロン 19:00～20:00 はじめてのヨガ	18 13:00～15:00 健康麻雀 初心者講座	19 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。
14日(火)～18日(土)の期間、地域行事準備の為、和室の事業はお休みになります。						
20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	26 休館日 館内には入れません。
27 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	28 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	29 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	30 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	31 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	荒川区主催「ころばん体操」10月の日程 10月7日・14日・21日・28日(火)10:00～11:30 ※南千住ふれあい館は火曜日開催です 	

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

和室事業お休みについて

期間:10月14日(火)~18日(土)まで

上記の期間、10月19日(日)開催の

「南千住なかよしまつり」準備の為

和室での事業はすべてお休みと

なります。20日(月)から通常の

運営となりますので、ご承知おきください。



健康麻雀初心者講座~第5期開講~

東 南 西 北



發 中

早いもので、5期生の募集となりました。皆さんで和気あいあい麻雀を覚えましょう。

日時:10月~12月計6回(10月は11日・18日(土)開催)13:00~15:00

場所:洋室1 受付対象:(高校生を除く)18歳以上の方12名

10月にお申し込みいただいた方は、12月までご参加いただきます。

申込受付:10月4日(土)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)10月10日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)10月24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(9月26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。



はじめての護身術

日時:10月24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:10月1日(水)9時~



はじめてのヨガ



日時:10月17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:9月22日(月)9時~

オトナの手芸



「リボンストラップ」

みなさんでリボンストラップ編みを楽しみましょう。

10月27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:100円

申込受付:10月6日(月)9時~

おたよりサイズ変更のお知らせ



紙面のサイズが、従来のB4版からA3版に大きくなりました。

今後、南千住ふれあい館の様々なお知らせを、今まで以上に

たくさん掲載していく予定ですので、ご期待ください。

ニュースポーツ

日時:10月9日・23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:10月1日(水)9時~