



南千住ふれあい館 令和7年12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
1 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
8 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	9 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	10 10:00～11:45 カラオケ合唱(歌) 13:00～15:00 輪投げ 13:00～15:00 スマートフォン 相談会 15:30～17:00 けん玉サロン	11 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	12 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	13 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	14 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
15 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	16 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	17 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 15:30～17:00 みんなの手芸	18 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	19 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	20 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	21 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
22 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 みんなの手芸	23 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	24 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	25 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	26 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	27 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ	28 貸室事業のみ 1階サロンスペースの 利用ができます。
29	30	31	<div><div><p>ふれあい館に関する アンケートに ご協力ください</p></div><div><p>荒川区主催「ころばん体操」12月の日程 12月2日・9日・16日・23日(火)10:00～11:30 ※南千住ふれあい館は火曜日開催です</p></div></div>			
<div>休館日 館内には入れません(1月3日まで)</div>						

よいお年をお迎えください！

成人・高年者事業のご案内 ※代理申し込みは出来ません。

みんなの手芸 ～年末は2本立て！～



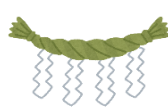
「クリスマス飾りを作ろう」

クリスマスにちなんだ飾りを作りましょう。

12月17日(水) 15:30～17:00

対象:小学生10名、18歳以上8名(保育はつきません) 参加費:無料

申込受付:12月1日(月)9時～



「しめ縄づくり」

毎年恒例のしめ縄飾りです。

12月22日(月) 15:30～17:00

対象:全世代対象先着10名(保育はつきません) 参加費:500円

ご来館の上、お申し込みください。

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

新年のふれあい館事業についてのご案内

◎オトナの遠足～七福神めぐり～

日時:令和8年1月6日(火) 10:00～16:00(予定)

定員:20歳以上の方、先着15名様(申込受付12月22日9:30～)

◎七草粥の会

日時:令和8年1月7日(水) 12:00～13:00 参加費:100円

定員:全世代対象 先着20組(申込受付12月22日9:00～)

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)12月12日(金) 13:30～15:00

(経験者クラス)12月26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(11月28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。



はじめてのヨガ



日時:12月19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:12月1日(月)9時～



はじめての護身術

日時:12月26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:12月1日(月)9時～

年末年始のふれあい館について

南千住ふれあい館は

12月29日(月)～1月3日(土)まで、

年末年始のため休館させていただきます。

新年は1月4日(日)より開館、

事業は1月5日(月)より開始いたします。

あらかじめご了承ください。

ニュースポーツ

日時:12月11日・25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:12月1日(月)9時～