

南千住ふれあい館 1月

令和8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)：株式会社ポピングエデュケア

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 | 2 | 3 | |
| | | | | 休館日 館内には入れません（1月3日まで） | | 4 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。 | |
| 5 | 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） 10:00～16:00 オトナの遠足 | 8 12:00～13:00 七草粥の会 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 初心者クラス | |
| 12 成人の日 貸室事業のみ 1階サロンスペースの利用ができます。 | 13 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 | 14 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 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 | 16 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 | 17 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ | 18 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ 19:00～20:00 はじめてのヨガ | |
| 19 | 20 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 | 21 10:00～11:45 カラオケ合唱（歌） 13:00～15:00 輮投げ 15:30～17:00 けん玉サロン | 22 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 | 23 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 | 24 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 | 25 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 | |
| 26 | 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 カラオケ合唱（歌） 13:00～15:00 輮投げ 15:30～17:00 けん玉サロン | 29 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 | 30 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 | 31 10:00～11:00 ころばん体操 13:00～15:00 ウクレレ | | |
| | | | | | | QRコード ふれあい館に関するアンケートにご協力ください | |

本年も南千住ふれあい館をよろしくお願ひいたします

本年も変わらぬ御願いを宜しくお願い致します 成人・高年者事業のご案内

※代理申し込みは出来ません。

オトナの遠足 谷中 七福神巡り

日時:1月6日(火)10:00~



申込受付:令和7年12月22日(月)9時~

行先:谷中 七福神の祀られている寺院・神社

持ち物:ご自分の交通費、ご朱印代、昼食など

※申込制です。動きやすい服装で参加してください。

新春
事業
の
ご
案
内
館

七草粥の会

みんなで七草粥をいただきましょう。



日時:1月7日(水)12:00~13:00

対象:全世代対象 先着20組

申込開始:令和7年12月22日(月)9時~

参加費:100円 ※申込制です。

場所:1階 和室 ※保育はつきません

はじめてのヨガ

日時:1月16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22日(月)9時~

ウェルネススポーツ吹矢

(初心者クラス)1月9日(金)13:30~15:00

(経験者クラス)1月23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(12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。

オトナの手芸

「デコレーションくるみボタン」

くるみボタンをデコレーションして、ブローチを作りましょう。

1月26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:1月5日(月)9時~

ニュースポーツ

日時:1月8日・22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

「ボッチャ」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:1月5日(月)9時~

荒川ふれあい寄席

1月27日(火) 13:30開場 14:00開演

会場:南千住ふれあい館2階 多目的室

定員:先着60名

申込受付:12月22日9時~

※詳しくは南千住ふれあい館まで

ミット打ちエクササイズ

日時:1月23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(ジーパン不可)

申込受付:12月26日(金)9時~