



ふれあい館アンケート

残暑も明けて、秋の訪れを感じられる10月になりました
館内はハロウィン飾りでにぎやかになっています。
今月はイベント盛り沢山。ご参加お待ちしております！

月	火	水	木	金	土	日
ひぐらしおとな食堂 来月開催予定!		1	2	3	4	5
	朝の体操					
		ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	太極拳 たたみ 工作教室	クラフトクラブ カラオケ ^{おやすみ} 健康マージャン	卓球 フリー卓球 健康マージャン	
6	7	8	9	10	11	12
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラブ	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン		クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球	
13	14	15	16	17	18	19
スポーツの日	朝の体操 クラフトクラブ 朗読	朝の体操 ^{おやすみ} ころばん体操 輪投げ ^{おやすみ} 健康マージャン ひぐらし散歩	太極拳	朝の体操 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球 健康マージャン	
20	21	22	23	24	25	26
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラブ	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン		クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 ^{おやすみ} フリー卓球 ^{おやすみ}	
27	28	29	30	31	ひぐらし ハロウィンウィーク 10月14日~31日	
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊	クラフトクラブ 朗読	ころばん体操 ^{おやすみ} 輪投げ ^{おやすみ} 健康マージャン		クラフトクラブ ^{おやすみ} カラオケ ^{おやすみ} 健康マージャン		

ひぐらし散歩 in 台場

今回はちょこっと遠出します
みんなでお台場散策しましょう!
詳しくはふれあい館まで!

※荒天時は予定が変更になる場合があります※



たたみ工作教室

たたみ職人をお迎えしての開催!
本物のたたみを使った
イグサの香る工作教室です
ご参加お待ちしております!



申込方法・参加期間

事業	参加期間	参加申込について
健康マージャン	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※盛況につき、申込み後に順次ご案内中
フリー卓球	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
卓球	2025年10月～2026年3月まで (半年間)	➢ 申込.....9月10日～9月16日(各日10時～)
輪投げ		➢ 抽選.....9月17日(発表なし)
太極拳	2025年4月～2026年3月 まで	➢ 発表・キャンセル待ち.....9月18日(11:00～)
新舞踊		➢ キャンセル待ち受付中 詳細はひぐらしふれあい館まで。
クラフトクラブ	パート① 2025年 4月～5月	➢ 申 込.....3月・6月・9月・12月 各15日～20日 ➢ 抽 選.....3月・6月・9月・12月 各21日 ➢ 発 表.....3月・6月・9月・12月 各22日
	パート② 2025年 7月～8月	
	パート③ 2025年10月～11月	
	パート④ 2026年 1月～2月	
コリアージュ	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
カラオケ	「翌1ヶ月間」の参加 例：5月に申込→6月の参加	抽選申込の受付 → 毎月15日～17日の3日間 抽選(発表なし) → 毎月18日 発表・空枠申込 → 毎月19日 11:00～先着順
詩吟・朗読	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※若干名のみ募集(お問合せ下さい)
きもの教室	2月～4月、5～7月、9月～11月	1月・4月・8月の各25日より ※各日10時～

開催事業

空き状況 ○→空きあり △→残りわずか ×→満員・キャンセル待ち中 ★→自由参加 ※→お問合せ下さい

事業名	開催日	時間	定員	空き状況	場所	備考・持ち物
フリー卓球	毎週(土) ※カレンダー参照	16:15～17:30	当日 2台	★	多目的室	◆ 中学生から大人まで、参加できます。 ◆ 持ち物：室内履き、タオル、水筒
卓球	毎週(土)	14:30～16:00	12名	※	多目的室	◆ カカトのある室内履き、ラケット
輪投げ	毎週(水)	13:45～15:15	20名	※	レクホール	◆ カカトのある室内履きをご用意ください。
太極拳	第1・第3(木)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	各10名	①× ②×	レクホール	◆ ①②のいずれか1つに申込可能です。
新舞踊	毎週(月)	13:00～15:00	5名	○	レクホール	◆ いつでも見学、体験参加できます。 ◆ 用品の貸し出しあります。ご相談ください。
クラフトクラブ (10月～12月)	毎週(火)	10:00～11:45	12名	※	当日掲示	◆ 手作り工作の教室です。 ◆ 10～12月は「ビオラの小箱」…です！
	毎週(金)	13:30～15:15	12名	※	当日掲示	
健康マージャン	◆ 毎週(水)(金) ◆ 月2回(土) ※カレンダー参照	13:00～16:00	当日 6卓	※	調理会議室	◆ 基本的なルールを知っている方が対象です。 ◆ 本館ルールへのご承諾が必要です。 ◆ 盛況につき、申込み後に順次ご案内中です
朝の体操	月曜～土曜 ※カレンダー参照	9:15～9:45	-	★	多目的室	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ カカトのある室内履きをご用意ください
コリアージュ	毎週(月)	10:00～16:00	当日 20名	★	当日掲示	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ 少し凝った大人の塗り絵です！
カラオケ	月曜 ①	13:15～15:00	10名	毎月 15日	洋室3	◆ 集合時間：左記時間の15分前(厳守!) ◆ 1人2曲、フルコーラス ◆ 各週とも1コマまで申込可能 例：「月曜①」と「月曜②」に申込→ × 例：「月曜①」と「金曜②」に申込→ ○
	月曜 ②	15:15～17:00	10名			
	金曜 ①	13:15～15:00	10名			
	金曜 ②	15:15～17:00	10名			
詩吟	月2回(月)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 1,000円(初回のみ)
朗読	月2回(火)	10:00～11:30	15名	△	洋室3	◆ 教本・テキスト代 700円(初回のみ)
きもの教室	第1(日) ※カレンダー参照	13:30～15:00	5名 (女性)	※	洋室3	◆ 開催期間：2～4月、5～7月、9～11月 ◆ 女性限定の事業です。
ころぼん体操	毎週(水)	10:15～11:45	-	-	多目的室	◆ 詳細は「荒川区保健所 健康推進課」まで 03-3802-3111 (内線432)