

# ひぐらしふれあい館

2025年12月号(成人・高齢者おたより)



今年も残すところあと僅かとなりましたね。

クリスマスのイベントも開催！ぜひご参加ください！

12月28日まで開館しております。それでは皆様、良いお年を！



ふれあい館アンケート

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラフト おやすみ	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	太極拳 【12月4日】 館内工事につき サロン使用不可	クラフトクラフト おやすみ カラオケ おやすみ 健康マージャン	卓球 健康マージャン ※日程注意※	きもの教室
8	9	10	11	12	13	14
コロリアージュ カラオケ 新舞踊	クラフトクラフト おやすみ 朗読	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	メメのフラワー アレンジメント	クラフトクラフト おやすみ 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 ※日程注意※	
15	16	17	18	19	20	21
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラフト おやすみ	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	太極拳	朝の体操 クラフトクラフト おやすみ カラオケ おやすみ 健康マージャン	ひぐらし クリスマス会 2025	
22	23	24	25	26	27	28
		朗読	ころばん体操			

クラフトクラフト(1&2月) ▶ 抽選申込…12月15日～20日  
申込みスタート！ ▶ 発表… 12月22日

29  
休館日

30  
休館日

31  
休館日  
(～1/3)

メメのフラワー アレンジメント  
受付: 12月 1日～

【12月4日】  
館内工事につき  
サロン使用不可  
ご来館の際は  
ご注意ください

クリスマス  
イベント!  
くわしくは  
ふれあい館まで！  
お待ちしております！

クリスマスパーティー

12月20日(土)

大人も 子どもも みんなでゲームと  
bingo大会！プレゼントが当たります！  
ステージ発表もありますよ～

◆ 12月24日  
◆ 12月25日  
「Xmasハンドメイド」

◆ 12月15日～25日  
「クリスマスフォトスポット」

令和7年度

## 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～) ➤ 抽選 9月17日(発表なし) ➤ 発表・キャンセル待ち 9月18日(11:00～)
輪投げ		
太極拳	2025年4月～2026年3月まで	➤ キャンセル待ち受付中 詳細はひぐらしふれあい館まで。
新舞踊		
クラフトクラブ <span style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">募集中!</span>	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
	パート② 2025年 7月～8月	➤ 抽選 3月、6月、9月、12月 各21日
	パート③ 2025年 10月～11月	➤ 発表 3月、6月、9月、12月 各22日
	パート④ 2026年 1月～2月	
コロリアージュ	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) → 每月18日 発表・空枠申込 → 每月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～

令和7年度

## 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、 <u>ラケット</u>
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 (1月～2月)	毎週(火)	10:00～11:45	12名	※	当日掲示	◆ 手作り工作の教室です。 ◆ 1～2月は「ペーパーランタン(仮)」です！ ※制作物は変更となる場合がございます。
	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
コロリアージュ	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→×
	月曜 ②	15:15～17:00	10名			例：「月曜①」と「金曜②」に申込→○
	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。
ころばん体操	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)