

2026年 2月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

成人・高年者おたより

ふれあい館利用者向け→
アンケートQRコード



町屋ふれあい館

日	月	火	水	木	金	土
1 メンス ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	2 カラオケ ピラティス ヨガA	3 民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部	4 	5 カラオケ	6 大人のヨガA	7 町屋の森 美術館
8 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	9 カラオケ ピラティス ヨガB	10 はじめての ウクレレ 町屋倶楽部	11 建国記念の日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	12 カラオケ 健康 青竹体操	13 大人のヨガB スマートフォン 相談会(都) 10時～13時 金曜夜ヨガ	14 みんなDE うたおう
町屋の森美術館2 / 15まで開催中！						
15 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。 町屋の森 美術館	16 カラオケ ピラティス ヨガA	17 民謡 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	18 ころばん体操	19 カラオケ	20 大人のヨガA	21 土曜夜ヨガ
22 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	23 館内清掃日 のため 休館	24 はじめて・ たのしい ウクレレ	25 ころばん体操	26 カラオケ 健康 青竹体操	27 大人のヨガB アクティブ ヨガ	28 みんなDE うたおう



「町屋の森美術館」

日時：2月7日(土)～2月15日(日)午前10時～午後7時まで
内容：子どもたちや大人の作品が、たくさん鑑賞できます！
無料で気軽に足を運べる空間となっておりますので、
皆様ぜひ、お越しください♪



2月の成人・高年者事業ご案内



皆様が安心・安全に過ごせるよう、体調不良等の場合は、
ご参加を控えて頂くご協力・ご理解をお願い申し上げます。



活 動 名	当月の実施日	時 間	講 師	備 考
ピラティスヨガ (1月～3月クラス)	㊦2月2,16日(月) ㊦2月9日(月)	13時～14時	津 吹	※現クラスの申込み状況はお問合せ下さい。 ※参加者はヨガマットをお持ちください。 <div>令和8年4月以降の申込について</div> <div>各クラスの申込人数が増え、キャンセル待ちの方も多い現状を踏まえ、荒川区民の方を優先に、申込受付をさせていただきます。 現在ご参加頂いております、区外の皆様につきましては、ご理解の程よろしくお願い致します。</div>
健康青竹体操 (1月～3月クラス)	2月12日(木) 2月26日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (1月～3月クラス)	㊦2月 6,20日(金) ㊦2月13,27日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	2月1日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は3月1日(日)を予定 3月分申込、2月1日(日)9時～
土曜夜ヨガ (旧ナイトリフレッシュヨガ) ※男女ともに参加可	2月21日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は3月21日(土)を予定 3月分申込、2月22日(日)10時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	2月13日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は3月13日(金)を予定 3月分申込、2月14日(土)10時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	2月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は3月27日(金)を予定 3月分申込、2月27日(金)9時～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
初心者向け 成人陶芸教室	1月～3月は お休みです	10時～12時	林	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装がエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。
成人手芸 カフェ	2月 3日(火) 2月17日(火)	10時00分～ 12時00分	赤 崎	初心者の方も気軽に参加できます。 編み物や刺繍など、ご相談ください。 ※現在、追加募集しております。
民 謡	2月 3日(火) 2月17日(火)	10時30分～ 12時00分	加賀谷	初心者の方も気軽に参加できます。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
カラオケ ※65歳以上の方 登録制	月曜日・木曜日 ※両日ともご参加可 ※祝祭日は活動なし	10時～11時30分 13時～14時30分		出来るだけ、開始時間にお越し下さい。 当日のご参加もできます。ご相談下さい。 ※時間が、多少前後する場合もあります。 ※参加登録用紙の提出が必要となります。
町屋倶楽部 ※60歳以上の方向け	2月 3日(火) 2月17日(火)	13時30分～ 14時30分	輪投げ、	簡単な準備体操から始まります。 ダーツ・脳トレ・交流などの活動をし ます。まずは気軽に、ご参加いかが でしょうか。 ※参加者、随時募集しております。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	2月10日(火) 2月17日(火) 2月24日(火)	11時～ 11時40分	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 はじめての方も大歓迎です。 ※教材費(プリント代)10円が必要 です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	2月17日(火) 2月24日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※教材費(プリント代)10円が必要 です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
みんなDE うたおう	2月14日(土) 2月28日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
※上記の情報は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。				
ばん座位体操(障害者福祉課)		お問い合わせは 03-3802-3111 各担当の課までご連絡ください。		
ころばん体操(健康推進課)				
館だよりは、毎月20日以降に発行いたします。電話や来館でのご相談も可能です。				
※お問い合わせは町屋ふれあい館 (住所)荒川区町屋1-35-8 (電話番号)03-3800-2011				