

# 2026年 3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	3 民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部	4 ころぼん体操	5 カラオケ	6 大人のヨガA	7 
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	11 ころぼん体操	12 カラオケ 健康 青竹体操	13 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
15 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	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 ころぼん体操	19 カラオケ	20 春分の日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	21 土曜 夜ヨガ
22 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	23 カラオケ	24	25	26 カラオケ 健康 青竹体操	27 大人のヨガB ※13日から変更 アクティブ ヨガ	28 みんなDE うたおう
29 2階サロン、 卓球貸出 利用できます。	30 カラオケ ピラティス ヨガB	31 はじめて・ たのしい ウクレレ	<p>『津軽三味線~神山兄弟~』 4月3(金)11時~11時40分予定 </p> <p>今年も神山兄弟が津軽三味線を披露しにやってきます！ 申込：3月10日(火)11時~電話・来館にて</p>			

# 3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。



2026年度4月から各事業の受け入れ方法に、変更がございます。  
別紙の特別号をご参照ください。皆様のご理解・ご協力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)	㊤3月16日(月) ㊤3月9,30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。
健康青竹体操 (1月～3月クラス)	3月12日(木) 3月26日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (1月～3月クラス)	㊤3月6日(金) ㊤3月27日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	3月1日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は4月5日(日)を予定 4月分申込、3月1日(日)9時～
土曜夜ヨガ ※男女ともに参加可	3月21日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は4月18日(土)を予定 4月分申込、3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 ※男女ともに参加可	3月13日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は4月3日(金)を予定 4月分申込、3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	3月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は4月24日(金)を予定 4月分申込、3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 汚れてよい服装かエプロン、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	3月 3日(火) 3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	3月 3日(火) 3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、多少前後する場合があります。 ※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	3月 3日(火) 3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・交流などの活動を行います。 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	3月10日(火) 3月17日(火) 3月31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	3月17日(火) 3月31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	3月14日(土) 3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。

ころばん体操(健康推進課)

お問い合わせは03-3802-3111  
各担当の課までご連絡ください。

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