

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
<p>『4月からの 事業申込について』</p> <p>館だよりの裏面をご参照下さい。 ご不明点は、館までお問い合わせ下さい。</p>			<p>1</p>	<p>2</p> <p>カラオケ</p>	<p>3</p> <p>津軽三味線 ~神山兄弟~</p> <p>金曜夜ヨガ</p>	<p>4</p>
<p>5</p> <p>メンズ ヨガ</p> <p>1階サロン、 卓球貸出 利用できます。</p>	<p>6</p> <p>カラオケ さくらまつり</p> <p>ピラティス ヨガA</p>	<p>7</p> <p>民謡</p> <p>手芸カフェ</p> <p>初心者向け 陶芸教室</p> <p>町屋倶楽部</p>	<p>8</p> <p>ころぼん体操</p>	<p>9</p> <p>カラオケ</p> <p>健康 青竹体操</p>	<p>10</p> <p>大人のヨガA</p>	<p>11</p> <p>ボイトレ ~みんなDE うたおう~</p> <p>町屋 コーラス の会</p>
<p>12</p> <p>1階サロン、 卓球貸出 利用できます。</p>	<p>13</p> <p>カラオケ</p>	<p>14</p> <p>初心者向け 陶芸教室</p> <p>はじめて・ たのしい ウクレレ</p>	<p>15</p> <p>ころぼん体操</p>	<p>16</p> <p>カラオケ</p>	<p>17</p> <p>大人のヨガB</p>	<p>18</p> <p>土曜 夜ヨガ</p>
<p>19</p> <p>1階サロン、 卓球貸出 利用できます。</p>	<p>20</p> <p>カラオケ</p> <p>ピラティス ヨガB</p>	<p>21</p> <p>民謡</p> <p>手芸カフェ</p> <p>町屋倶楽部</p>	<p>22</p> <p>ころぼん体操</p>	<p>23</p> <p>カラオケ</p> <p>健康 青竹体操</p>	<p>24</p> <p>大人のヨガA</p> <p>アクティブ ヨガ</p>	<p>25</p> <p>ボイトレ ~みんなDE うたおう~</p> <p>町屋 コーラス の会</p>
<p>26</p> <p>1階サロン、 卓球貸出 利用できます。</p>	<p>27</p> <p>カラオケ</p> <p>ピラティス ヨガA</p>	<p>28</p> <p>初心者向け 陶芸教室</p> <p>はじめて・ たのしい ウクレレ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>1階サロン、 卓球貸出 利用できます。</p>	<p>30</p> <p>カラオケ</p>		

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
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます

区内在住の方が対象の講座

活動名	実施日	時間	備考
ピラティスヨガ A/B	◎4月6,27日(月) ◎4月20日(月)	13時～14時	☆3カ月のクラス制 (4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月)
健康青竹体操	4月 9日(木) 4月23日(木)	13時～14時	☆抽選申込 期間は毎月のおたよりや館掲示を参照
大人のヨガ A/B	◎4月10,24日(金) ◎4月17日(金)	13時～14時	☆ピラティスA/B・青竹・大人のヨガA/B 上記の内、2つまで申込できます ※A・Bはどちらかのみ
成人手芸 カフェ	4月 7日(火) 4月21日(火)	10時00分～ 12時00分	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。
たのしい ウクレレ <small>※経験者の方向け</small>	4月14日(火) 4月28日(火)	12時～13時	貸出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。
はじめての ウクレレ <small>※初心者の方向け</small>	4月14日(火) 4月28日(火)	13時～14時	貸出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。
ボイトレ ～みんなDEうたおう～ <small>※初心者の方向け</small>	4月11日(土) 4月25日(土)	13時～14時	発声練習や声出しの基礎が学べます。 楽譜は館でご用意しております。
町屋コーラスの会 <small>※経験者の方向け</small>	4月11日(土) 4月25日(土)	14時～15時	基礎から応用へ。 混声合唱を皆さんで楽しみましょう。 楽譜は館でご用意しております。

区内在住の方が優先の講座

活動名	実施日	時間	備考
メンズヨガ <small>※男性限定となります。 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可</small>	4月5日(日)	13時～14時	※次回開催日は 月 日(日)は調整中 後日、館便りやチラシにて周知致します
土曜夜ヨガ <small>※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可</small>	4月18日(土)	19時～20時	※次回開催日は 月 日(日)は調整中 後日、館便りやチラシにて周知致します
金曜夜ヨガ <small>※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可</small>	4月3日(金)	20時～21時	※次回開催日は 月 日(日)は調整中 後日、館便りやチラシにて周知致します
アクティブヨガ <small>※18歳(高校生不可)～49歳まで対象 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可</small>	4月24日(金)	20時～21時	※次回開催日は5月22日(金)を予定 5月分は区内在住の方、5月22日(金)9時～ 区外の方は 5月19日(火)～受付します
初心者向け 成人陶芸教室	4月 7日(火) 4月14日(火) 4月28日(火)	10時～12時	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、初心者の方や区内在住の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。

区民・区外の対象がない講座

活動名	実施日	時間	備考
民謡	4月 7日(火) 4月21日(火)	10時30分～ 12時00分	三味線や尺八の音色に合わせ、 みんなで民謡合唱が楽しめます
カラオケ <small>※65歳以上の方 登録制</small>	月曜日・木曜日 <small>※両日ともご参加可 ※祝祭日は活動なし</small>	10時～11時30分 13時～14時30分	出来る限り、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 <small>※60歳以上向け 登録制</small>	4月 7日(火) 4月21日(火)	13時30分～ 14時30分	輪投げ・ダーツ・脳トレ・体操・ポッチャなど 日毎に内容が変わりますが、気軽に楽しめます

※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。

※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