

2025年 8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
   地域コミュニティアプリ『ピアツザ』で、 町屋ふれあい館の公式SNSをやっています。 QRコードからぜひ、お気軽にご登録ください♪					1 大人のヨガB	2 
3 メンス ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	4 カラオケ ピラティス ヨガB	5 手芸カフェ はじめての ウクレレ	6	7 カラオケ	8 大人のヨガA スマートフォン 相談会(都) 10時～13時 金曜夜ヨガ	9 みんなDE うたおう
10 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	11 山の日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	12	13	14 カラオケ 健康 青竹体操	15 大人のヨガB	16
17 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	18 カラオケ ピラティス ヨガA	19 手芸カフェ はじめて・ たのしい ウクレレ	20 	21 カラオケ	22 大人のヨガA アクティブ ヨガ	23 土曜夜ヨガ
24 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	25 カラオケ	26 はじめて・ たのしい ウクレレ	27	28 カラオケ 健康 青竹体操	29 大人のヨガB	30 
31 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。						

8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 (7月～9月クラス)	㊤8月18日(月) ㊤8月4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 (7月～9月クラス)	8月14日(木) 8月28日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (7月～9月クラス)	㊤8月8,22日(金) ㊤8月1,15,29日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	8月3日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は9月7日(日)を予定 9月分申込は、8月3日(日)～
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	8月23日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は9月20日(土)を予定 申込8月24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	8月8日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は9月12日(金)を予定 申込8月9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	8月22日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は9月26日(金)を予定 申込は8月22日(金)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。
初心者向け 成人陶芸教室	7月・8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	8月 5日(火) 8月19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	8月は お休みです	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。 ※登録状況は、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 ※祝祭日はお休み	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。 皆さんで歌を楽しみましょう♪ ※時間が、多少前後する場合があります。
町屋倶楽部 ※50歳以上の方向け	8月は お休みです	13時30分～ 14時30分		簡単な準備体操から始まります。 輪投げ、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。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	8月 5日(火) 8月19日(火) 8月26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。 ※キャンセル待ちでのご案内となります。
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	8月19日(火) 8月26日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※キャンセル待ちでのご案内となります。
みんなDE うたおう	8月9日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※キャンセル待ちでご案内中です。
※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。				
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				