

2025年 10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
「東京都スマートフォン相談会」 日時:10月10日(金)・11月14日(金) 午前10時～13時(最終受付12時30分) お一人30分程度となります。 ※10月の講座から申込制に変更! 申込詳細はお問い合わせください。			1 ころばん体操	2 カラオケ	3	4
5 メンス ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	6 カラオケ ピラティス ヨガA	7 手芸カフェ 民謡 初心者向け 陶芸教室 町屋倶楽部	8 ころばん体操	9 カラオケ 健康 青竹体操	10 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	11
12 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	13 スポーツの日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	14 初心者向け 陶芸教室 はじめての ウクレレ	15 ころばん体操	16 館行事の為 カラオケは お休みです	17 大人のヨガB	18 みんなDE うたおう
19 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	20 カラオケ	21 手芸カフェ 民謡 はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	22 	23 カラオケ 健康 青竹体操	24 大人のヨガA アクティブ ヨガ	25 土曜夜ヨガ
26 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	27 カラオケ ピラティス ヨガB	28 はじめて・ たのしい ウクレレ 初心者向け 陶芸教室	29 ころばん体操	30 カラオケ	31 大人のヨガB	

10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 (10月～12月クラス)	㊤10月6日(月) ㊤10月27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 (10月～12月クラス)	10月 9日(木) 10月23日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (10月～12月クラス)	㊤10月10,24日(金) ㊤10月17,31日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	10月5日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は11月2日(日)を予定 11月分申込、10月5日(日)10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	10月25日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は11月22日(土)を予定 11月分申込、10月26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	10月10日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は11月7日(金)を予定 11月分申込、10月11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	10月24日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は11月28日(金)を予定 11月分申込、10月24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	10月 7日(火) 10月14日(火) 10月28日(火)	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	10月 7日(火) 10月21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	10月 7日(火) 10月21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。 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	10月 7日(火) 10月21日(火)	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	10月14日(火) 10月21日(火) 10月28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	10月21日(火) 10月28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	10月18日(土) ※10月は1回のみ	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				