

荒川山吹ふれあい館

高年者・成人事業3月お便り

令和8年3月発行
 荒川山吹ふれあい館
 荒川区荒川7-6-8
 電話:03-3805-2860
 運営(荒川区指定管理者)
 荒川区高年者クラブ連合会

日	月	火	水	木	金	土
1 1階サロンは 利用できます	2 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	3 ○ 太極拳 ○ フラダンス	4 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	5 ○ 囲碁 ○ カラオケ ○ 手芸クラブ	6 ○ 詩吟 「をみなえし会」	7 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
8 1階サロンは 利用できます	9 ○ ボッチャ ○ 輪投げ	10 ○ 太極拳 ○ フラダンス	11 ○ ボッチャ	12 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	13 ○ 詩吟 「をみなえし会」	14 ○ 荒川山吹 ふれあい館 春祭り
15 ○いきいき クラブ 1階サロンは 利用できます	16 ○ カローリング ○ コーラス ○ もみフラガール	17 ○ やまがき俳句会	18 ○ カローリング ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操 ○ ミニテニス	19 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	20 春分の日 1階サロンは 利用できます	21 ○ 詩吟(上級) ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ ヨガ教室
22 1階サロンは 利用できます	23 ○ ボッチャ ○ 輪投げ	24 ○ 太極拳 ○ フラダンス	25 ○ ボッチャ ○ 健康イキイキ体操 ○ のびのび健康体操	26 ○ 囲碁 ○ 手芸クラブ ○ カラオケ	27 ○ みんなでウキウキ	28 ○ 新舞踊 ○ 体幹教室 ○ 初めての詩吟教室 ○ ヨガ教室
29 1階サロンは 利用できます	30 ○ カローリング	31	◇令和8年度 高年者事業について◇ 皆様のご要望にお応えし「ORIORI教室」を 再開します。 また、新たに「いきいきクラブ」(第3日曜) を募集しますので、お申込みください。 お待ちしています。			



ふれあい館に関するアンケートはコチラ。
 ご意見・ご要望をお待ちしております。

◇令和8年度「高年者・成人事業」新規募集の件◇

令和8年4月から令和9年3月迄の高年者・成人事業の
 新規募集を開始します。

申込:3月16日(月曜)から
 9:00~18:00 1階事務所窓口でお願いします。
 ※先着順、定員になり次第締め切ります。

注:下記事業は、募集方法が異なるため対象外です。
 ○ヨガ教室 ⇒ 荒川区報にて募集
 ○男の料理教室、粘土クラブ(新設) ⇒ 毎月申し込み

◇春祭り開催のお知らせ◇

日時:3月14日(土曜) 13:00~16:00
 場所:1階 和室、3階 多目的室

各事業(コーラス、フラダンス、キッズダンス、FUN
 KIDSなど)の利用者の方が多目的室で、
 日頃の練習の成果を発表します。
 また、手芸クラブ、ねんど教室、幼児タイムなど、
 これまでの作品を和室に展示します。
 皆さんお誘い合わせのうえ、見に来てください。



<ころばん体操について>

ころばん体操は荒川区・健康推進課の主催事業です。お問い合わせは「荒川区健康推進課・ころばん体操」担当までお願いします。

☆荒川山吹ふれあい館 高年者・成人事業 3月予定表☆

事業名	曜日	時間	場所	募集状況	備考
カローリング	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	2日(月)・4日(水曜)・16日(月曜) 18日(水曜)・30日(月曜)
ボッチャ	月・水	9:00 ~ 10:30	3階 多目的室	○	9日(月曜)・11日(水曜)・23日(月曜) 25日(水曜)
輪なげ	月	10:00 ~ 11:30	1階 和室	○	9日・23日
コーラス	月	10:30 ~ 12:00	1階 和室	×	2日・16日
もみフラガール	月	15:00 ~ 16:30	1階 和室	○	2日・16日
やまぶき俳句会	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	17日
太極拳	火	10:00 ~ 11:30	1階 和室	×	3日・10日・24日
フラダンス	火	13:00 ~ 15:00	1階 和室	○	3日・10日・24日
健康イキイキ体操	水	10:30 ~ 11:30	1階 和室	○	4日・18日・25日
のびのび健康体操	水	13:00 ~ 14:00	1階 和室	○	4日・18日・25日
ミニテニス	水	18:00 ~ 20:30	3階 多目的室	×	4日・18日
囲碁	木	10:00 ~ 12:00	1階 和室1	○	5日・12日・19日・26日
手芸クラブ	木	10:00 ~ 11:30	1階 和室2	×	5日・12日・19日・26日
カラオケ	木	13:30 ~ 15:00	1階 和室	×	5日・12日・19日・26日
詩吟「をみなえし会」	金	10:00 ~ 12:00	1階 和室2	×	6日・13日 ※20日は祝日のためお休みです。
みんなでウキウキ♥	金	10:00 ~ 11:30	2階 洋室2	×	27日(3月で終了します) ※4月からはORIORI教室に変わります
詩吟(上級)	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	×	7日・21日 ※14日は春祭りのためお休みです。
初めての詩吟教室	土	10:00 ~ 12:00	2階 洋室1	○	28日
新舞踊	土	13:00 ~ 15:00	1階 和室	×	7日・21日・28日 ※14日は春祭りのためお休みです。
ヨガ教室	土	9:30 ~ 11:45	1階 和室	×	7日・21日(14日の振替)・28日 ※14日は春祭りのためお休みです。
体幹教室	土	10:00 ~ 12:00	3階 多目的室	×	7日・21日・28日
男の料理教室	土	10:00 ~ 13:00	2階調理会議室	○	3月は春祭りのためお休みです。
いきいきクラブ	日	10:00 ~ 11:30	3階 多目的室	○	15日

◇ボッチャ◇

日 時: 毎月第2・第4 月曜・水曜
9:00~10:30
場 所: 3階 多目的室



※ボッチャを初めてみませんか?
どなたでも参加できます。

◇健康イキイキ体操◇

日 時: 毎月第1・第3・第4 水曜
10:30~11:30
場 所: 1階 和室



※講師が指導します。
健康のため始めてみませんか?
参加お待ちしております。

◇男の料理教室◇

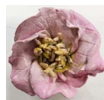
3月はお休みです。
次回は4/11に行きます。
日 時: 毎月第2土曜日
10:00~13:00



定 員: 10名 費用: 500円
※メニューは当日のお楽しみです。
参加お待ちしております。

◇粘土クラブ◇

4月から新事業「粘土クラブ」を開始
します。紙粘土でブローチ等、小物を
作ります。
参加お待ちしております。



日 時: 毎月第4金曜日
13:30~15:30
定 員: 6名 場 所: 2階 創作室

◇もみフラガール◇

日 時: 毎月第1・第3 月曜
15:00~16:30
場 所: 1階 和室
対 象: 小学生、成人、高年者



※フラダンスを始めてみませんか?
初心者の方大歓迎です!
親子でも参加できます。

◇囲碁◇

日 時: 毎週木曜日
10:00~12:00
場 所: 1階 和室1



※頭の体操になりますよ!
みなさんお誘いあわせのうえ、
お越しください。