



4月 東日暮里ふれあい館

東日暮里ふれあい館
 荒川区東日暮里1-17-13
 電話03-3807-6383
 運営(荒川区指定管理者)
 学校法人 道灌山学園
 荒川区西日暮里4-7-15
 電話03-3828-8478

日	月	火	水	木	金	土
※ころばん体操問い合わせ先 保健所健康推進課 03-3802-3111 内線432			1	2	3	4
			手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	カラオケ 午後1時～	健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～
5	6	7	8	9	10	11
乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	和室で遊ぼう 午後1時～	手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	カラオケ 午後1時～	健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～
12	13	14	15	16	17	18
乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	和室で遊ぼう 午後1時～	手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	手芸 午前10時～ 粋活サロン 民舞 午後1時～	カラオケ 午後1時～	健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～
19	20	21	22	23	24	25
乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	和室で遊ぼう 午後1時～	手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	カラオケ 午後1時～	健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～
26	27	28	29	30		
乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	和室で遊ぼう 午後1時～	昭和の日 休館日	手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～		

粋活サロン「うるかむ」

日時: 4月16日(木)
 午後2:00～午後3:00

会場: 1階 洋室

内容: ばん座位体操やストレッチレクレーション
 いす体操や地域情報の提供



高齢者向け事業のご案内

- ・脱水症状予防のため、水分補給用のお飲み物をご持参ください。
活動中もこまめな水分補給を心がけましょう。
- ・定期的に換気を行っています。服装などで寒暖差の調整をお願いいたします。
- ・各事業への参加には申込が必要です。
事業登録申込書への記入をお願いいたします。
(ご興味のある事業は、ぜひご見学・お問い合わせください)

事業内容	曜日	時間	備考
舞踊	月曜	午後1時～ 午後3時	日本舞踊。 各々のペースを大事にして教え合いながら実施します。
和室で 遊ぼう♪	火曜	午後1時～ 午後3時30分	麻雀や将棋、トランプなどが楽しめます。(児童も参加) 洋室ではEスポーツを実施。
手芸	水曜・木曜	午前10時～ 午前11時50分	季節のものを作ったり、色々なアイデアを出し合いながら、 制作・作業を楽しんでいます。
東日サロン	水曜	午後1時～ 午後3時	簡単な体操や脳トレを楽しみながら行います。 また、地域の情報交換の場としても活用して下さい。
民舞	毎週木曜 第1・3・5土曜	午後1時～ 午後3時	新舞踊。適度に休憩を取りながら活動しています。
カラオケ ～個人歌い～	金曜	午後1時～ 午後3時	集まった皆様に各々カラオケを披露して頂きます。 是非、思いを込めた一曲を歌いに来てください。 ※原則は2コーラスまでで次の曲に回していきます。
健康ストレッチ 教室	土曜	午前10時30分 ～ 午前11時50分	今までの活動のVTR等を観ながら、参加者で集まり自主的な活動 (無理のないように体を動かすなど)を継続しています。
詩舞	第2・4土曜	午後1時～ 午後3時	詩吟の曲に合わせて踊ります。 興味のある方は是非一緒にご参加ください。

◎事業参加時のお願い◎

事業にご参加の皆様には、緊急時に備え、申込書のご記入とご提出をお願いしております。

日曜・祝日は貸室事業及び乳幼児事業のみ実施しております。

各事業への参加や見学をご希望の方は、館までお気軽にお問い合わせください。

ころばん体操 問い合わせ先
健康推進課03-3802-3111 内線432

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

