

2026



5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
 <p>※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</p>					1 カラオケ 午後1時～	2 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～
3 憲法記念日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	4 みどりの日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	5 こどもの日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	6 振替休日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	7 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	8 カラオケ 午後1時～	9 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～
10 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	11 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	12 和室で遊ぼう 午後1時半～	13 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	14 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	15 カラオケ 午後1時～	16 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～
17 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	18 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	19 和室で遊ぼう 午後1時半～	20 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	21 粹活サロン 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	22 カラオケ 午後1時～	23 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～
24 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	25 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	26 和室で遊ぼう 午後1時半～	27 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	28 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	29 カラオケ 午後1時～	30 民舞 午後1時～
31 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ						

粹活サロン「うえるかむ」

日程：5月21日(木) 14:00～15:00

会場：1階 洋室
 内容：モルック
 毎月第3木曜日にふれあい館で
 実施しています。
 是非、お問い合わせください。



高齢者向け事業のご案内

- ・手洗い、手指の消毒、咳エチケットを意識して実施するようにお願いします
- ・脱水症状予防の為、水分補給用に、お飲み物をご持参ください。
活動中など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。服装等で寒暖差の調整をお願い致します。
- ・各事業の参加には**申込が必要**です。事業登録申込書の記入をお願い致します。
(ご興味のある事業は是非ご見学・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	和室で麻雀や将棋、トランプなどが楽しめます。 児童も参加するかも…。洋室ではEスポーツをしています。
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。

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、見学をご希望の方は館の方へ
お気軽にお問い合わせ下さい。

◎事業参加時のお願い◎

事業参加者の皆様には、緊急時対応の為、申込書の記入・提出をお願い
しております。

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 →→→

