



# 9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

## 熱中症にご用心!!

- ・外出時や屋外での活動時には、帽子を被りましょう!
- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給を行いましょう!
- ・暑い場所で長時間の活動は避けましょう! また、湿度が高い時は屋内でも熱中症になる事がありますので、油断せずに注意しましょう。



※ころばん体操

問い合わせ 保健所健康推進課

03-3802-3111 内線432

月	火	水	木	金	土	日
1 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	2 和室で遊ぼう 午後1時半～	3 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	4 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	5 カラオケ 午後1時～	6 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	7 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
8 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	9 ふれあい寄席 《申込制》	10 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	11 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	12 カラオケ 午後1時～	13 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	14 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
15 敬老の日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	16 和室で遊ぼう 午後1時半～	17 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	18 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	19 カラオケ 午後1時～	20 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	21 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
22 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	23 秋分の日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	24 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	25 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	26 カラオケ 午後1時～	27 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	28 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
29 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	30 和室で遊ぼう 午後1時半～	<b>あらかわ街なか避暑地</b> (クーリングシェルター) 7月～9月は「街なか避暑地」として サロンスペースを開放します。買い物など ちょっとした外出の際に、涼しいふれあい館で 一休みしにお立ち寄り下さい。			<b>荒川ふれあい寄席</b> 日時: 9月9日(火) 午後2時～4時 場所: 東日暮里ふれあい館 1階 和室 定員: 60名 出演: 三遊亭好楽一門ほか 申込: 8月22日(金) から来館・電話 で東日暮里ふれあい館 ☎(3807)6383	

# 高齢者向け事業のご案内

各施設からお願いする感染予防対策を守りながらご利用下さい。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ・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、お飲み物はご持参ください。  
活動中などもこまめな水分補給をお勧めいたします。
- ・定期的に換気を行っています。服装等で寒暖差の調整対応にご協力下さい。
- ・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時半～ 午後3時半	和室で囲碁や将棋、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よ。
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。 ※第5土曜はお休みします
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 →→→

