



10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



粋活サロン「うるかむ」

日時：10月16日(木) 14:00~15:00
 会場：1階 洋室
 内容：ハロウィンパーティー
 体操・地域の情報提供など



※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
 トリック・オア・トリート		1 手芸 午前10時~ 東日サロン 午後1時~	2 手芸 午前10時~ 民舞 午後1時~	3 カラオケ 午後1時~	4 健康ストレッチ 10時30分~ 民舞 午後1時~	5 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
6 ころばん体操 午前10時~ 舞踊 午後1時~	7 和室で遊ぼう 午後1時半~	8 手芸 午前10時~ 東日サロン 午後1時~	9 手芸 午前10時~ 民舞 午後1時~	10 カラオケ 午後1時~	11 健康ストレッチ 10時30分~ 詩舞 午後1時~	12 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
13 スポーツの日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	14 和室で遊ぼう 午後1時半~	15 手芸 午前10時~ 東日サロン 午後1時~	16 手芸 午前10時~ 民舞 午後1時~ 粋・活サロン	17 カラオケ 午後1時~	18 健康ストレッチ 10時30分~ 民舞 午後1時~	19 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
20 ころばん体操 午前10時~ 舞踊 午後1時~	21 和室で遊ぼう 午後1時半~	22 手芸 午前10時~ 東日サロン 午後1時~	23 手芸 午前10時~ 民舞 午後1時~	24 カラオケ 午後1時~	25 健康ストレッチ 10時30分~ 詩舞 午後1時~	26 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
27 ころばん体操 午前10時~ 舞踊 午後1時~	28 和室で遊ぼう 午後1時半~	29 手芸 午前10時~ 東日サロン 午後1時~	30 手芸 午前10時~ 民舞 午後1時~	31 カラオケ 午後1時~	10月は館内装飾も ハロウィン仕様!! 不思議な雰囲気 を楽しみましょ う♪ 27日(月)~31日(金) は事務室の職員に 合言葉を言うと お菓子が貰えま す	



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 →→→

