

2026

# 3月 西日暮里ふれあい館

西日暮里ふれあい館  
荒川区西日暮里6-24-4  
電話03-3819-6945  
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

成人・高齢者向け

月 火 水 木 金 土 日



ふれあい館に関するアンケートQRコード



1

2 3 4 5 6 7 8

ヨーガ①  
午前10時～  
健康ストレッチ  
午前10時～  
カラオケ(個人)  
①午後1時～  
②午後2時15分～  
ころばん体操  
午後1時30分～

編み物  
午前10時～  
エアロビクス  
午前10時～  
太極拳  
午後1時30分～

カラオケ  
(合唱)  
午前10時～  
盆踊り  
(多目的室)  
午後1時～

詩吟  
午前10時～  
踊り  
午後1時～  
フラ・レッスン  
午後7時30分～

カラオケ  
(個人)  
①午前9時30分～  
②午前10時45分～  
民謡  
午後1時～

ハッピー  
えんにち  
事業休み

9 10 11 12 13 14 15

ヨーガ②  
午前10時～  
健康ストレッチ  
午前10時～  
カラオケ(個人)  
①午後1時～  
②午後2時15分～  
ころばん体操  
午後1時30分～

編み物  
午前10時～  
エアロビクス  
午前10時～  
太極拳  
午後1時30分～

カラオケ  
(合唱)  
午前10時～

詩吟  
午前10時～  
踊り  
午後1時～

カラオケ  
(個人)  
①午前9時30分～  
②午前10時45分～  
民謡  
午後1時～

笑わら  
午前10時～  
なかよし  
倶楽部  
午後1時～

16 17 18 19 20 21 22

ヨーガ①  
午前10時～  
健康ストレッチ  
午前10時～  
カラオケ(個人)  
①午後1時～  
②午後2時15分～  
ころばん体操  
午後1時30分～

編み物  
午前10時～  
エアロビクス  
午前10時～  
太極拳  
午後1時30分～

カラオケ  
(合唱)  
午前10時～  
成人手芸講習会  
午前10時～

詩吟  
午前10時～  
踊り  
午後1時～  
フラ・レッスン  
午後7時30分～

春分の日

笑わら  
午前10時～  
なかよし  
倶楽部  
午後1時～

23 24 25 26 27 28 29

ヨーガ②  
午前10時～  
健康ストレッチ  
午前10時～  
カラオケ(個人)  
①午後1時～  
②午後2時15分～  
ころばん体操  
午後1時30分～

編み物  
午前10時～  
エアロビクス  
午前10時～  
太極拳  
午後1時30分～

カラオケ  
(合唱)  
午前10時～  
盆踊り  
(和室)  
午後1時～

詩吟  
午前10時～  
踊り  
午後1時～

カラオケ  
(個人)  
①午前9時30分～  
②午前10時45分～  
民謡  
午後1時～

笑わら  
午前10時～  
なかよし  
倶楽部  
午後1時～

30 31

ヨーガ①  
午前10時～  
健康ストレッチ  
午前10時～  
カラオケ(個人)  
①午後1時～  
②午後2時15分～  
ころばん体操  
午後1時30分～

編み物  
午前10時～

**成人手芸講習会**  
【日時】3月18日(水) 午前10時～午後3時  
【内容】 バッグinバッグ  
【持ち物】 裁縫道具、飲み物、昼食  
【定員】 10名 【費用】 1200円(材料費として)  
【申込期限】 3月1日(日)～10日(火)まで(先着順)

# 2026年3月 各活動のご案内

申込方法等ご不明な点はふれあい館までお問い合わせ下さい。電話03-3819-6945

対象	活動名	実施日時	内 容	定員数・備考
全世代	健康 ストレッチ教室	毎週月曜日 午前10時～11時	日頃運動する事が少ない方、体を動かしたいけど場所がない、肩こりや腰痛があり運動をためらっている方などにおすすめ。 ※講師はいません。映像による自主トレです。	定員20名(空きあり)
高年者	カラオケ (個人歌い)	毎週月曜日 ①午後1時～2時 ②午後2時15分～3時15分 毎週金曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	カラオケ「個人歌い」の日です。 ご来館いただいた順番に歌声を披露していただきます。お友だちの歌声を聞いて、いろいろな曲を楽しみましょう！ 通信カラオケで歌います。	毎週月・金曜日の ①・②ともに定員10名ずつ。 (両日空きなし)
	カラオケ (みんなで合唱)	毎週水曜日 午前10時～11時45分	カラオケ「みんなで合唱」の日です。 皆さんで一つの曲を練習します。 新しい曲にどんどん挑戦しましょう！毎月、合唱曲が変わります。お楽しみに！	3月の合唱曲は「???」 お楽しみに！！ 定員16名(空きなし)
高年者	編み物	毎週火曜日 午前10時～11時45分	手先を使うことは、頭の体操になります。 自分のペースでじっくりと作りましょう。参加者募集中！お気軽にどうぞ。	定員10名(空きあり)
成人	ママのための エアロビクス	毎週火曜日 午前10時～11時	午前10時スタートを目標に皆様が気持ちよくスポーツが出来るようにご協力の程、よろしくお願ひ致します。 みなさんで一緒に楽しく汗を流しましょう！！ 持ち物：室内運動靴、タオル、水筒 講師：割田 聖子先生	定員30名(空きあり)
成人	太極拳	毎週火曜日 午後1時30分～3時	体に無理なく、流れるような動きで、 体も心もリフレッシュ！！ ※初心者大歓迎	定員40名(空きあり)
高年者	盆踊り	毎月第1・4水曜日 午後1時～3時	盆踊りしてみませんか？ 持ち物：日本てぬぐい ※多目的室内は、靴下か足袋でお願い致します。	定員40名(空きなし)
成人	ヨガ①・②	毎週月曜日 午前10時～11時 ①第1・3・(5)月曜日 ②第2・4・(5)月曜日	皆様がヨガの準備(瞑想)に気持ちよく10時からスタートできるように皆様ご協力の程、宜しくお願ひ致します。ヨガに参加して心と身体のバランスを整えましょう！ 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲み物 講師：清水 茜先生	①・②ともに35名程度ずつ。 空き状況は館にお問い合わせください。
高年者	詩吟	毎週木曜日 午前10時～11時	古くは奈良・平安時代から歌われ、優れた名詩は私たちに感動を与えてくれます。	定員10名(空きあり)
高年者	踊り	毎週木曜日 午後1時～3時	みなさんで楽しく踊ります。 初心者も大歓迎！！ 親切指導がモットーです！！	定員10名(空きあり)
成人	フラ・レッスン	第1・3木曜日 午後7時30分～8時30分	毎月第1・3木曜日 費用：無料 持ち物：フラスカート又はバレオ、スパッツ、 タオル、飲み物 ※レッスンは裸足で行ないます。 講師：角田 里恵先生	定員40名(初心者優先) 空きあり
高年者	民謡	毎週金曜日 午後1時～3時	和楽器の演奏と一緒に歌ってみませんか？	定員10名(空きあり)
高年者	なかよし 倶楽部	毎週土曜日 午後1時～3時	輪投げなどの室内遊戯をみんなで楽しめます。	定員15名(空きあり)
高年者	ころばん体操	毎週月曜日 午後1時30分～3時	イスさえあればどこでも始められ、転倒を未然に防ぐ為の足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善を目的とした体操です。	定員や参加方法は、荒川区健康推進課(03-3802-3111)に問い合わせください。
高年者	笑わら	毎週土曜日 午前10時～11時30分	ナンプレ・クロスワード・まちがえさがし・ぬり絵等々、自分の好きなものに挑戦！	定員10名(空きあり)

3月で登録が終了する事業が一部あります。(ヨガ・フラダンス) 利用するには申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。また、継続できる事業も再登録があります。