

2025

成人・高齢者向け

10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

月	火	水	木	金	土	日
日暮里地域演芸会のお知らせ 開催日：11月13日(木)・14日(金) 内容：13日(木) カラオケ発表 14日(金) 舞踊・カラオケ発表 会場：13日(木) 西日暮里ふれあい館 14日(金) 東日暮里ふれあい館 開演時間：両日午前10時から(予定) 申込み期間：10月1日(水) から 10月20日(月) まで 対象：各館の舞踊・カラオケ事業に 参加している方限定です。		1	2	3	4	5
		カラオケ (合唱) 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～	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～	
6	7	8	9	10	11	12
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～	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～	
13	14	15	16	17	18	19
スポーツ の日	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～	ヨーガ② 午前10時～ カラオケ (合唱) 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～	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～	
20	21	22	23	24	25	26
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 (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～	
27	28	29	30	31	10月27日(月)のヨガ ②は、講師の都合により、 中止になりました。 27日の分は、11月5日 (水)10時に開催します ので、ご理解の程よろしく お願いいたします。 今月のヨガ②は、10月1 5日(水)のみとなります。	
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～	午後からハロ ウィンイベン トの為、事業 は中止になり ます。	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～		

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。 (月曜・金曜①空きあり)
	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！	10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！！ ※専門講師はいません。	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	ヨーガ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	皆様がヨーガの準備(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。ヨー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:フラスカート又はパレオ、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)