

2026

成人・高齢者向け

## 1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
	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	9	10	11
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～	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～	笑わら 午前10時～  なかよし 俱楽部 午後1時～	
12	13	14	15	16	17	18
成人の日		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～  ヨーガ② 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 俱楽部 午後1時～
19	20	21	22	23	24	25
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～	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 俱楽部 午後1時～	
26	27	28	29	30	31	
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～	新春演芸会 	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 俱楽部 午後1時～	

日時：1月21日（水） 10：00～15：00

内容：手さげバッグ

費用：1000円（材料費として）

定員：10名

持ち物：裁縫道具・布を切るハサミ（お持ちの方）飲み物・昼食

締切：1月13日（火）まで（先着順）



成人手芸講習会



# 2026年1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。 (金曜②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！	1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、よろしくお願い致します。 みなさんと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(空きあり)
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、宜しくお願い致します。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：ヨガマット又はパスタオル、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：プ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	なかよし俱楽部	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みます。	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)

日時:令和8年1月29日(木) 9:30～15:30

※午前は12:00終了予定。午後は13:00から開始します。

◆対象:高齢者事業参加者

◆申し込みは終了しました。

※各事業にて用紙を配布します。一般の方の申し込みは出来ません。



## 新春演芸会

