



2026年4月 夕やけこやけふれあい館



新年度を迎え、これまでの皆さまのご協力に、心より感謝申し上げます。
本年度もより一層親しまれるふれあい館を目指してまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。

お知らせ①【事業参加のみなさまへ】

事業に参加される皆さまには、館内でのケガや体調不良などに備え、事業登録用紙のご提出をお願いしております。お手数をおかけしますが、内容をご記入のうえ、ご提出ください。

※新年度より事業登録用紙の書式が変更となりました。すでにご提出いただいている方につきましても、改めてのご提出にご協力をお願いいたします。



お知らせ②【みんなでつながろうプロジェクト⑰ 泳げ！エコいのぼり】

ご自宅に使わなくなった古布（はぎれ）はありませんか？

おかげさまで「みんなでつながろうプロジェクト」も 17弾 を迎えました。

今回のテーマは「泳げ！エコいのぼり」♪みなさまから集めた古布を大切にリユースし、「エコいのぼり」として元気な姿で泳がせます。身近な布が、また新しい形で生まれ変わる楽しい取り組みです。無理のない範囲で、ぜひご協力いただけるとうれしいです。

【回収期間】 4月6日(月)～18日(土)※受付時間9:00～18:00

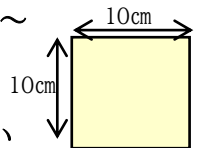
【回収場所】 3階事務所

【展示期間】 4月20日(月)～5月9日(土)



【展示場所】 1階エントランス

～お願い～

古布(はぎれ)は
10cm四方の大きさを
目安にご提供ください



事業名	曜日	時間	定員 その他	備考	事業名	曜日	時間	定員 その他	備考
詩吟	月	10:00～11:50	空き有	講師との相談	スポーツ吹き矢 (第1, 2, 3)	木	10:00～11:30	満員	
手芸 (第4)	火	10:00～11:45	空き有		合唱(演歌)	木	13:00～15:00	空き有	
ポッチャ (第1, 3)	火	13:30～15:00	空き有		THEラジオ体操	木金	9:00～9:20	自由参加 60名	
ミニテニス (第2, 4)	火	13:30～15:30	空き有		ダーツ	金	10:00～11:45	満員	
書道	水	9:30～11:30	満員		フラダンス	金	13:00～15:30	空き有	講師との相談
輪投げ	水	13:00～15:00	空き有		卓球	金	13:30～15:30	空き有	
※ミニテニス・ポッチャ・卓球・THEラジオ体操は 成人(18歳～64歳)の方も参加可能です					カラオケ	土	13:00～15:00	満員	

事業名	曜日	時間	備考	内容(定員等)
ころばん 体操 (登録制)	火	10:00～11:30	7日スタート	お問い合わせ(スケジュール・登録等)は 健康推進課 ころばん体操担当 03-3802-3111 (内線432)
	木	13:30～15:00	9日スタート	
手づくり教室	水	14:00～15:45	『籐で編むパンかご』(初めてご参加の方は鍋敷きか、おつまみ入れを作ります) 4月15日・5月20日の2か月連続で参加できる方のみ / 定員5名(先着順) 【申込期間】4月1日(水)10:00～4月10日(金)18:00まで(電話申込み可)	
ちょこ スポ!	水	卓球	空いた時間に卓球で体を動かしてリフレッシュしませんか? 当日のみ予約可(各回3組)※室内シューズをご持参ください	
		①19:00～19:50 ②20:00～20:50		
		ピラティス	5月よりちょこスポ!に「ピラティス」が仲間入り! 詳しくはお便り5月号、もしくは館内ポスター(4月より掲示)をご覧ください	
HAPPYフラワー アレンジメント	木	13:30～15:00	『新緑を楽しむアレンジ』 4月16日 / 定員12名(先着順・来館のみの受付) / 参加費1,000円 【申込期間】4月2日(木)10:00～4月11日(土)18:00まで	
ソフト ピラティス	土	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	4月4日 各回定員24名(②に若干空きあり)※申込制 次回5月2日分は4月1日(水)9:00～受付開始(電話申込み可)	
サークル ピラティス	土	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	4月18日 ピラティスをもっと楽しみたい方へ、有料で申込制のサークル ピラティスはいかがですか ※4月より2部制となります	

4月 夕やけこやけふれあい館

〒116-0014 荒川区東日暮里3-11-19
 ☎03-3801-0715 fax03-3801-0716
 運営 (荒川区指定管理者)
 社会福祉法人 教信精舎

月	火	水	木	金	土	日
		1 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこぶ! ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	2 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ぶっつけ吹矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00	3 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ターゲット 10:00~11:45 フラダンス 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	4 ソフト ピラティス ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 カラオケ 13:00~15:00	
	6 詩吟 10:00~11:50	7 ころぼん体操 10:00~11:30 ボッチャ 13:30~15:00	8 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこぶ! ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	9 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ぶっつけ吹矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00 ころぼん体操 13:30~15:00	10 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ターゲット 10:00~11:45 フラダンス 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	
13 ※ミニテニス 10:00~11:50 手づくり教室	14 ころぼん体操 10:00~11:30 ミニテニス 13:30~15:30	15 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 手づくり教室 14:00~15:45 ちょこぶ! ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	16 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ぶっつけ吹矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00 HAPPY フラワーアレンジメント ころぼん体操 13:30~15:00	17 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ターゲット 10:00~11:45 フラダンス 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	18 サークル ピラティス ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 カラオケ 13:00~15:00	
20 詩吟 10:00~11:50	21 ころぼん体操 10:00~11:30 ボッチャ 13:30~15:00	22 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこぶ! ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	23 THE ラジオ体操 9:00~9:20 合唱 13:00~15:00 ころぼん体操 13:30~15:00	24 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ターゲット 10:00~11:45 フラダンス 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	25 カラオケ 13:00~15:00	
27 詩吟 10:00~11:50	28 手芸 10:00~11:45 ころぼん体操 10:00~11:30 ミニテニス 13:30~15:30	29 昭和の日 	30 THE ラジオ体操 9:00~9:20 合唱 13:00~15:00 ころぼん体操 13:30~15:00	「春は“ゆらぎの季節”」 4月は気温や気圧が大きく変わり、体も心もゆらぎやすい時期です。朝起きてなんとなく疲れていた、やる気が出にくかったりするのは、季節の変わり目にはよくあること。 そんな時は、“ゆっくり深呼吸”と“軽い散歩”が効果的。深い呼吸は自律神経を整え、散歩は体をやさしく温めて気分を上向きにしてくれます。桜や新緑を眺めながら歩くと、自然とリフレッシュできますよ♪		