

アクト21 令和8年3月7日(土) 午前10時半～午後3時半 交流のつどい

講演会

午前10時40分～11時30分 地下2F ホール

※手話通訳あり

食べる・話すチカラを保つ
～イスに座ったままでできる口腔体操～

三浦歯科 院長 三浦みつ子 氏

手づくりコーナー

「春の花でアレンジメントづくり」

参加費
500円

①午後1時～2時

1階 創作室

②午後2時30分～3時30分

定員：各15名

※事前申込が必要です
申込開始日は2/11

男女平等推進団体／お花を楽しむ会

団体による発表

ライオン・リリース／コーラス
スタジオアルシス室内合唱団／アカペラ

地下2F ホール

荒川レクダンスグループ／レクダンス

午後1時～3時30分

熊野前ひろば館／まりつき、ダンス

モダンバレエ・エアロビクス同好会／モダンバレエ

道(たお)／和太鼓



お茶席

①午後1時30分～

3階 第3会議室

②午後2時～

定員：各10名

※当日先着順

参加費
無料

男女平等推進団体／和み会

団体による展示

午前10時30分～午後3時30分 3F 第2会議室

お花を楽しむ会／フラワーアレンジメント

あくど俳句会／俳句

熊野前ひろば館／作品

アクト21／パネル展



手づくりバザー・物販

正午～午後1時30分

東尾久五丁目児童遊園(アクト21隣の公園)

バルーンアート
も随時開催!

手づくり小物やアクセサリを販売します

1階 図書コーナー

※1階入口でお弁当の販売もあります!

福島市のアップルパイ・南アルプス市の加工品を販売します

講座

眠りをととのえて、自分らしさもととのえる 3F 第1会議室

～よい眠りのためのヒント!～

講師 両角 佳子 氏

午後1時30分～3時

定員：25名

※事前申込が必要です

申込開始日は2/11

講座申込：街活性室株式会社東京オフィス 講座事務局
080-4741-5687(9:00～17:00・土日祝除く)

喫茶コーナー

1F 交流コーナー

午前11時30分～午後3時30分

コーヒー・紅茶・日本茶でおくつろぎください。

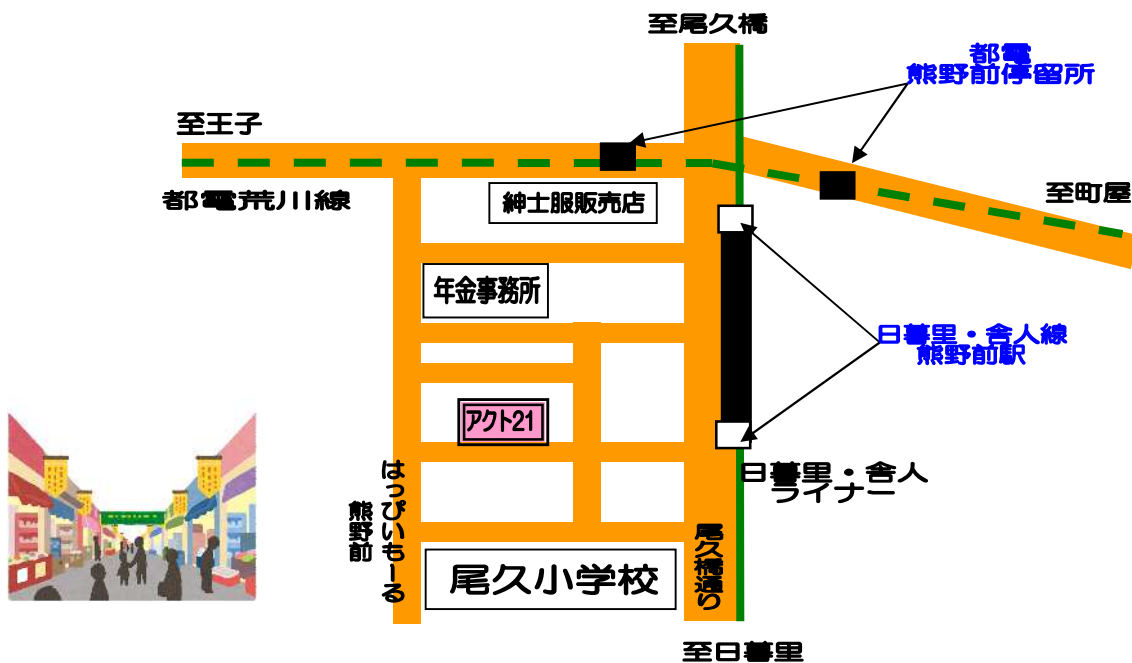


すべて
100円

会場・申込み・問合せ：アクト21 荒川区立男女平等推進センター 荒川区東尾久5-9-3
03 (3809) 2890

主催：荒川区・荒川区女性団体の会

アクト21への行き方



熊野前駅から徒歩3分のところにある地上3階、地下2階のレンガタイル張りの建物がアクト21です。駅から近く、仲間で集まるにはとても便利です。

「仲間を作って何かにチャレンジしたい」という方々の交流の場として、その他、会議や研修、ダンスや講演会などさまざまな活動の場としてご利用いただけます。個人でも、グループでも利用可能です。

多くの皆さまのご利用をお待ちしています。