

2025



7月 東日暮里ふれあい館

東日暮里ふれあい館
荒川区東日暮里1-17-13
電話03-3807-6383
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
電話03-3828-8478

月	火	水	木	金	土	日
	1 和室で遊ぼう 午後1時半～	2 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	3 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	4 カラオケ 午後1時～	5 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	6 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
7 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	8 和室で遊ぼう 午後1時半～	9 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	10 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	11 カラオケ 午後1時～	12 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	13 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
14 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	15 和室で遊ぼう 午後1時半～	16 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	17 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～ 粹・活サロン	18 カラオケ 午後1時～	19 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	20 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
21 海の日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	22 スマホ相談会 午後1時～ 和室で遊ぼう 午後1時半～	23 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	24 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	25 カラオケ 午後1時～	26 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	27 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
28 舞踊 午後1時～	29 和室で遊ぼう 午後1時半～	30 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	31 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	粹活サロン「うえるかむ」 日程；7月17日(木) 14:00～15:00 会場；1階 洋室 【口腔講座】をします 		

熱中症にご用心!!

適度な水分補給と休憩を取りながら身体を暑さに慣れさせて、熱中症にならないように気をつけましょう!



～スマホ相談会～

日程：7月22日(火)

13:00～16:00

会場：1階 洋室

スマホの操作などでわからないことがありましたら是非来てください!

高齢者向け事業のご案内

各施設からお願いする感染予防対策を守りながらご利用下さい。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ・手洗い、手指の消毒、咳エチケットを意識して実施するようにお願いします。
- ・脱水症状予防の為、水分補給用に、お飲み物はご持参ください。
活動中などもこまめな水分補給をお勧めいたします。
- ・定期的に換気を行っています。服装等で寒暖差の調整対応にご協力下さい。
- ・各事業の参加には申込が必要です。事業登録申込書の記入をお願い致します。
(ご興味のある事業は是非ご見学・お問い合わせください)

事業内容	曜日	時間	備考
舞踊	月曜	午後1時～ 午後3時	日本舞踊。 各々のペースを大事にして教え合いながら実施します。
和室で 遊ぼう♪	火曜	午後1時半～ 午後3時半	和室で麻雀や将棋、トランプなどが楽しめます。 児童も参加するかも…。洋室ではEスポーツをしていますよ。
手芸	水曜・木曜	午前10時～ 午前11時50分	季節のものを作ったり、色々なアイデアを出し合いながら、 制作・作業を楽しんでいます。
東日サロン	水曜	午後1時～ 午後3時	簡単な体操やトランプゲーム等を楽しみながら行います。 また、地域の情報交換の場としても活用して下さい。
民舞	毎週木曜 第1・3・5土曜	午後1時～ 午後3時	新舞踊。適度に休憩を取りながら活動しています。
カラオケ ～個人歌い～	金曜	午後1時～ 午後3時	集まった皆様に各々カラオケを披露して頂きます。 是非、思いを込めた一曲を歌いに来てください。 ※原則は2コーラスまでで次の曲に回していきます。
健康ストレッチ 教室	土曜	午前10時30分 ～ 午前11時50分	今までの活動のVTR等を観ながら、参加者で集まり自主的な活動(無理のないように体を動かすなど)を継続しています。 ※第5土曜はお休みします
詩舞	第2・4土曜	午後1時～ 午後3時	詩吟の曲に合わせて踊ります。 興味のある方は是非一緒にご参加ください。

日曜・祝日は貸室事業及び乳幼児事業のみ実施しております。

各事業への参加、見学をご希望の方は館の方へお気軽にお問い合わせ下さい。

◎事業参加時のお願い◎

事業参加者の皆様には、緊急時対応の為、申込書の記入・提出をお願いしております。

館内での写真撮影にご協力ください。

※ふれあい館での活動の様子を荒川区の広報等で紹介する場合があります。

写真を撮られたくない方は
お声掛けください。

ころばん体操 お問い合わせ先

健康推進課

03-3802-3111 内線432



ふれあい館に関するアンケートはコチラ→
ご意見ご要望をお待ちしております →→→

