

2025



7月 西日暮里ふれあい館

成人・高年者向け

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
	1	2	3	4	5	6
 ふれあい館に関する アンケートQRコード	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 (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 倶楽部 午後1時～	
7	8	9	10	11	12	13
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～	
14	15	16	17	18	19	20
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～ 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 倶楽部 午後1時～	
21	22	23	24	25	26	27
海の日	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① 午前10時～ 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～	
28	29	30	31	成人手芸講習会 日時 7月16日(水) 午前10時～午後3時 ～布の札入れ～ 費用: 800円(材料費として) 持ち物: 裁縫道具(クリップか待針), お弁当 持っている方は、布切りばさみ 申込み: 7月1日(火)9時～8日(火) 10名先着順		
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～	編み物 午前10時～ エアロビクス 午前10時～	カラオケ(合唱) 午前10時～	踊り 午後1時～			

2025

成人・高年者向け

8月 西日暮里ふれあい館

マイボトル給水
サーバーが
設置されました。
ご自由に
お使いください。



月	火	水	木	金	土	日
7・8月の館だよりは合併号となっております。 各事業の空き状況などは、 館に問い合わせください。 				1	2	3
				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～	休館日
4	5	6	7	8	9	10
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～	エアロビクス 午前10時～ 太極拳 午後1時30分～	小学生の行事の為、 和室の事業はお休みとなります。 1階サロンはご利用頂けます。 涼みに来てください！			笑わら 午前10時～ なかよし 倶楽部 午後1時～	
11	12	13	14	15	16	17
山の日 休館日	エアロビクス 午前10時～	ヨーガ② 午前10時～				
和室の事業はお盆休みとなります。 1階サロンはご利用頂けます。涼みに来てください！						
18	19	20	21	22	23	24
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～	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～ 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～	
25	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～	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～ 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～	