

2026



# 3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

日	月	火	水	木	金	土
<p>ころばん体操 問い合わせ先 保健所健康推進課                  03-3802-3111 内線432  <b>ころばん体操は3月は2・9・16日のみです。</b></p>						
1 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	2 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	3 和室で遊ぼう 午後1時半～	4 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	5 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	6 カラオケ 午後1時～	7 健康ストレッチ 午前10時半～ スプリング フェスタ
8 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	9 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	10 和室で遊ぼう 午後1時半～	11 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	12 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	13 カラオケ 午後1時～	14 健康ストレッチ 午前10時半～ 民舞 午後1時～
15 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	16 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	17 和室で遊ぼう 午後1時半～	18 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	19 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～ 粹活サロン 午後2時～	20 休館日 春分の日	21 健康ストレッチ 午前10時半～ 詩舞 午後1時～
22 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	23 舞踊 午後1時～	24 和室で遊ぼう 午後1時半～	25 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	26 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	27 カラオケ 午後1時～	28 健康ストレッチ 午前10時半～ 民舞 午後1時～
29 休館日 館内清掃	30 舞踊 午後1時～	31 和室で遊ぼう 午後1時半～	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center;"><b>粹活サロン「うるかむ」</b></p> <p>日時: 3月19日(木) 午後2:00～午後3:00</p> <p>会場: 1階 洋室</p> <p>内容: おたのしみ会</p> </div>			

# 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、お飲み物をご持参ください。  
活動中などもこまめな水分補給を心がけましょう。
- ・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30分 ～ 午後3時30分	和室で囲碁や将棋、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。
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	簡単な体操や脳トレ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。
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。

ころばん体操 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

