10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

※ころばん体操
問い合わせ 保健所健康推進課
03-3802-3111　内線432

粋活サロン「うぇるかむ」

日時：10月15日(木)　14：00～15：00
会場：1階　洋室
内容：ハロウィンパーティー
　　体操・地域の情報提供など

月	火	水	木	金	土	日
トリック・オア・トリート			1 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	2 カラオケ 午後1時～	3 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	4 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
5 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	6 和室で遊ぼう 午後1時半～	7 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	8 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	9 カラオケ 午後1時～	10 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	11 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
12 スポーツの日 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ	13 和室で遊ぼう 午後1時半～	14 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	15 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～ 粋・活サロン	16 カラオケ 午後1時～	17 健康ストレッチ 10時30分～ 民舞 午後1時～	18 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
19 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	20 和室で遊ぼう 午後1時半～	21 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	22 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	23 カラオケ 午後1時～	24 健康ストレッチ 10時30分～ 詩舞 午後1時～	25 乳幼児対象事業 貸し室事業のみ
26 ころばん体操 午前10時～ 舞踊 午後1時～	27 和室で遊ぼう 午後1時半～	28 手芸 午前10時～ 東日サロン 午後1時～	29 手芸 午前10時～ 民舞 午後1時～	30 児童事業 イベント 実施の為 お休み	31 民舞 午後1時～	

10月は館内装飾も
ハロウィン仕様!!
不思議な雰囲気を
楽しみましょう♪
26日(月)～31日(土)
は事務室の職員に
合言葉を言うと
お菓子が貰えます

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。
　活動中の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、色々なアイディ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。 ※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　→→→