



2025

11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



11月の予定

※ころばん体操

問い合わせ先は荒川区保健所健康推進課

03-3802-3111 内線432

秋の火災予防運動

2025年度 全国統一防火標語

『 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし 』

11月9日(日)～15日(土)の間には
秋の火災予防運動が実施されます。空気が乾燥してくる
この季節、大きな火災が起こり易くなります。また、万が一
付近で火災を発見した場合は「119番」で通報しましょう。



1

健康ストレッチ
10時30分～民舞
午後1時～

2

乳幼児対象事業
貸し室事業

3

休館日

文化の日

4

和室で遊ぼう
午後1時半～

5

手芸
午前10時～東日サロン
午後1時～

6

手芸
午前10時～民舞
午後1時～

7

カラオケ
午後1時～

8

健康ストレッチ
10時30分～詩舞
午後1時～

9

乳幼児対象事業
貸し室事業

10

ころばん体操
午前10時～舞踊
午後1時～

11

和室で遊ぼう
午後1時半～

12

手芸
午前10時～東日サロン
午後1時～

13

手芸
午前10時～民舞
午後1時～

14

日暮里地域
演芸大会

15

健康ストレッチ
10時30分～民舞
午後1時～

16

乳幼児対象事業
貸し室事業

17

ころばん体操
午前10時～舞踊
午後1時～

18

和室で遊ぼう
午後1時半～

19

手芸
午前10時～東日サロン
午後1時～

20

手芸
午前10時～民舞
午後1時～粋・活サロン
午後2時～

21

カラオケ
午後1時～

22

健康ストレッチ
10時30分～詩舞
午後1時～

23

乳幼児対象事業
貸し室事業勤労感謝
の日

24

乳幼児対象事業
貸し室事業

25

和室で遊ぼう
午後1時半～

26

スマホ相談会
午前9時～12時手芸
午前10時～東日サロン
午後1時～

27

手芸
午前10時～民舞
午後1時～

28

カラオケ
午後1時～

29

民舞
午後1時～

30

休館日

～スマホ相談会～

日程:11月26日(水) 9:00～12:00

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!



粋活サロン「うるかむ」

日時:11月20日(木) 14:00～15:00

会場:1階 洋室

内容:冬の健康講座



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 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 →→→

