

2025



# 12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



## 12月の予定



※ころばん体操 2025年は12月22日まで実施。修繕工事後3月に再開予定

問い合わせ先 荒川区保健所健康推進課 03-3802-3111 内線432

1

ころばん体操  
午前10時～

舞踊  
午後1時～

2

和室で遊ぼう  
午後1時半～

3

手芸  
午前10時～

東日サロン  
午後1時～

4

手芸  
午前10時～

民舞  
午後1時～

5

午前中  
幼児タイム  
クリスマス会

カラオケ  
午後1時～

6

年末ふれあい  
パーティー

7

乳幼児対象事業  
貸し室事業

8

ころばん体操  
午前10時～

舞踊  
午後1時～

9

和室で遊ぼう  
午後1時半～

10

手芸  
午前10時～

東日サロン  
午後1時～

11

手芸  
午前10時～

民舞  
午後1時～

12

唄う会  
午後1時～

13

健康ストレッチ  
10時30分～

詩舞  
午後1時～

14

乳幼児対象事業  
貸し室事業

15

ころばん体操  
午前10時～

舞踊  
午後1時～

16

和室で遊ぼう  
午後1時半～

17

手芸  
午前10時～

東日サロン  
午後1時～

18

手芸  
午前10時～

民舞  
午後1時～

粋・活サロン  
午後2時～

19

カラオケ  
午後1時～

20

健康ストレッチ  
10時30分～

民舞  
午後1時～

21

乳幼児対象事業  
貸し室事業

年末大掃除

22

ころばん体操  
午前10時～

舞踊  
午後1時～

23

和室で遊ぼう  
午後1時半～

24

東日サロン  
午後1時～

25

年末大掃除

26

カラオケ  
午後1時～

27

フラワー  
アレンジメント  
講習会

28

乳幼児対象事業  
貸し室事業

### フラワーアレンジメント講習会

12月27日(土)①10:00～  
②11:00～

会場:1階 洋室

定員:各回8名(申込順)

費用:3000円(当日、集金します)

持ち物:作品を入れる袋・

使い慣れた園芸用の鉢(あれば)

申込:12月2日(火)9:00～

来館受付は9:00～

電話受付は9:30～



### 年末年始休業期間

12/29(月)～1/3(土)

### 粋活サロン「うるかむ」

日時:12月18日(木)

14:00～15:00

会場:1階 洋室

内容:クリスマス会

### ふれあい館からのお知らせ

令和8年1月4日(日)～令和8年2月28日(土)の期間で  
排水管の大規模修繕工事を行います。  
つきましては以下の期間、高齢事業の中止・制限いたします。  
ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします

令和8年1月13日(火)～令和8年2月28日(土)  
事業 中止

※令和8年3月2日(月)から再開します!

### 年末ふれあい パーティー

日時:12月6日(土) 14:00～16:00

受付13:45～ 最終受付15:30まで

場所:館全体 内容:ゲームや宝さがしなどのコーナーを楽しもう!



# 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。
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。

年末年始休館日 **12月29日(月)～翌年1月3日(土)**までは**お休み**です。

のお知らせ ※通常事業の実施は12月26日(金)までとなります。

## ◎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 →→→

