

2024



# 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	
<h2>12月の予定</h2> <p>※ころばん体操 2024年は12月23日まで、2025年は1月20日から実施 問い合わせ先 荒川区保健所健康推進課 03-3802-3111 内線432</p>						1	
2	3	4	5	6	7	8	
<p>ころばん体操 午前10時～</p> <p>舞踊 午後1時～</p>	<p>和室で遊ぼう 午後1時半～</p>	<p>手芸 午前10時～</p> <p>東日サロン 午後1時～</p>	<p>手芸 午前10時～</p> <p>民舞 午後1時～</p>	<p>午前中 幼児タイム クリスマス会</p> <p>唄う会 午後1時～</p>	<p>年末ふれあい パーティー</p>	<p>乳幼児対象事業 貸し室事業</p>	
9	10	11	12	13	14	15	
<p>ころばん体操 午前10時～</p> <p>舞踊 午後1時～</p>	<p>和室で遊ぼう 午後1時半～</p>	<p>第二東日暮里保育園 おたのしみ会</p>		<p>カラオケ 午後1時～</p>	<p>健康ストレッチ 10時30分～</p> <p>詩舞 午後1時～</p>	<p>乳幼児対象事業 貸し室事業</p>	
16	17	18	19	20	21	22	
<p>ころばん体操 午前10時～</p> <p>舞踊 午後1時～</p>	<p>和室で遊ぼう 午後1時半～</p>	<p>手芸 午前10時～</p> <p>東日サロン 午後1時～</p>	<p>手芸 午前10時～</p> <p>民舞 午後1時～</p> <p>粋・活サロン 午後2時～</p>	<p>カラオケ 午後1時～</p>	<p>健康ストレッチ 10時30分～</p> <p>民舞 午後1時～</p>	<p>乳幼児対象事業 貸し室事業</p>	
<p>← 年末大掃除 →</p>							
23	24	25	26	27	28	29	
<p>ころばん体操 午前10時～</p> <p>舞踊 午後1時～</p>	<p>和室で遊ぼう 午後1時半～</p>	<p>東日サロン 午後1時～</p>	<p>← 年末大掃除 →</p>			<p>カラオケ 午後1時～</p>	<p>休館日</p>

**フラワーアレンジメント講習会**  
 12月27日(金)①10:00～ ②11:00～  
 会場:1階 洋室 定員:各回8名(申込順)  
 費用:2500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5日(木)9:00～  
 来館または電話にて受付

**年末年始休業期間**  
 12/29(日)～1/3(金)

# 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(日)～翌年1月3日(金)まではお休み**です。

のお知らせ ※通常事業の実施は12月27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 →→→

