

2024



# 5月 西日暮里ふれあい館

西日暮里ふれあい館  
 荒川区西日暮里6-24-4  
 電話03-3819-6945  
 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

成人・高齢者向け

月	火	水	木	金	土	日
<p>～和室からのお知らせ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>和室の清潔を保つため靴下の着用をお願いします。</li> <li>盆踊りでは日本手ぬぐいを使用します。ご自宅にある方はご持参ください。</li> </ul>	1	2	3	4	5	
	<p>カラオケ(合唱) 午前10時～</p> <p>盆踊り (多目的室) 午後1時～</p>	<p>詩吟 午前10時～</p> <p>踊り 午後1時～</p> <p>フラ・レッスン 午後7時30分～</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	
6	7	8	9	10	11	12
<p>振替休日</p>	<p>編み物 午前10時～</p> <p>エアロビクス 午前10時～</p> <p>太極拳 午後1時30分～</p>	<p>カラオケ(合唱) 午前10時～</p>	<p>詩吟 午前10時～</p> <p>踊り 午後1時～</p>	<p>カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～</p> <p>民謡 午後1時30分～</p>	<p>笑わら 午前10時～</p> <p>なかよし 倶楽部 午後1時～</p>	
13	14	15	16	17	18	19
<p>ヨガ② 午前10時～</p> <p>健康ストレッチ 午前10時～</p> <p>カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～</p> <p>ころばん体操 午後1時30分～</p>	<p>編み物 午前10時～</p> <p>エアロビクス 午前10時～</p> <p>太極拳 午後1時30分～</p>	<p>カラオケ(合唱) 午前10時～</p> <p>成人手芸講習会 午前10時～</p>	<p>詩吟 午前10時～</p> <p>踊り 午後1時～</p> <p>フラ・レッスン 午後7時30分～</p>	<p>カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～</p> <p>民謡 午後1時30分～</p>	<p>笑わら 午前10時～</p> <p>なかよし 倶楽部 午後1時～</p>	
20	21	22	23	24	25	26
<p>ヨガ① 午前10時～</p> <p>健康ストレッチ 午前10時～</p> <p>カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～</p> <p>ころばん体操 午後1時30分～</p>	<p>編み物 午前10時～</p> <p>エアロビクス 午前10時～</p> <p>太極拳 午後1時30分～</p>	<p>カラオケ(合唱) 午前10時～</p> <p>盆踊り (和室) 午後1時～</p>	<p>詩吟 午前10時～</p> <p>踊り 午後1時～</p>	<p>カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～</p> <p>民謡 午後1時30分～</p>	<p>笑わら 午前10時～</p> <p>なかよし 倶楽部 午後1時～</p>	
27	28	29	30	31	<p>ふれあい館に関するアンケートQRコード</p>	
<p>ヨガ② 午前10時～</p> <p>健康ストレッチ 午前10時～</p> <p>カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～</p> <p>ころばん体操 午後1時30分～</p>	<p>編み物 午前10時～</p> <p>エアロビクス 午前10時～</p> <p>太極拳 午後1時30分～</p>	<p>カラオケ(合唱) 午前10時～</p>	<p>詩吟 午前10時～</p> <p>踊り 午後1時～</p>	<p>カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～</p> <p>民謡 午後1時30分～</p>		

# 2024年5月 各活動のご案内



申込方法等ご不明な点はふれあい館までお問い合わせ下さい。電話03-3819-6945

対象	活動名	実施日時	内 容	定員数・備考
全世代	健康 ストレッチ教室	毎週月曜日 午前10時～11時	日頃運動する事が少ない方、体を動かしたいけど場所がない、肩こりや腰痛があり運動をためらっている方などにおすすめ。 ※講師はいません。映像による自主トレです。	定員20名(空きあり)
高年者	カラオケ (個人歌い)	毎週月曜日 ①午後1時～2時 ②午後2時15分～3時15分 毎週金曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	カラオケ「個人歌い」の日です。 ご来館いただいた順番に歌声を披露していただきます。お友だちの歌声を聞いて、いろいろな曲を楽しみましょう！ 通信カラオケで歌います。	毎週月・金曜日の ①・②ともに定員10名ずつ。 (月曜は空きあり) (金曜は空きなし)
	カラオケ (みんなで合唱)	毎週水曜日 午前10時～11時45分	カラオケ「みんなで合唱」の日です。 皆さんで一つの曲を練習します。 新しい曲にどんどん挑戦しましょう！毎月、合唱曲が変わります。お楽しみに！	5月の合唱曲は「???」 お楽しみに！！ 定員16名(空きなし)
高年者	編み物	毎週火曜日 午前10時～11時45分	手先を使うことは、頭の体操になります。 自分のペースでじっくりと作りましょう。参加者募集中！お気軽にどうぞ。	定員10名(空きあり)
成人	ママのための エアロビクス	毎週火曜日 午前10時～11時	午前10時スタートを目標に皆様が気持ちよくスポーツが出来るようにご協力の程、よろしくお願い致します。 みなさんと一緒に楽しく汗を流しましょう！！ 持ち物：室内運動靴、タオル、水筒 講師：割田 聖子先生	定員30名(空きあり)
成人	太極拳	毎週火曜日 午後1時30分～3時	体に無理なく、流れるような動きで、 体も心もリフレッシュ！！ ※専門講師はいません。	定員30名(空きあり)
高年者	盆踊り	毎月第1・4水曜日 午後1時～3時	盆踊りしてみませんか？ 持ち物：日本てぬぐい ※多目的室内は、靴下か足袋をお願い致します。	定員30名(空きなし)
成人	ヨガ①・②	毎週月曜日 午前10時～11時 ①第1・3・(5)月曜日 ②第2・4・(5)月曜日	皆様がヨーガの準備(瞑想)に気持ちよく10時からスタートできるように皆様ご協力の程、 宜しくお願い致します。ヨーガに参加して心と身体のバランスを整えましょう！ 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲み物 講師：清水 茜先生	①・②ともに35名程度ずつ。 (①・②ともに空きなし)
高年者	詩吟	毎週木曜日 午前10時～11時	古くは奈良・平安時代から歌われ、優れた名詩は私たちに感動を与えてくれます。	定員10名(空きあり)
高年者	踊り	毎週木曜日 午後1時～3時	みなさんと楽しく踊ります。 初心者も大歓迎！！ 親切指導がモットーです！！	定員10名(空きあり)
成人	フラ・レッスン	第1・3木曜日 午後7時30分～8時30分	毎月第1・3木曜日 費用：無料 持ち物：フラスカート又はバレオ、スパッツ、 タオル、飲み物 ※レッスンは裸足で行ないます。 講師：篠山 彰子先生	定員40名(初心者優先) 空きあり
高年者	民謡	毎週金曜日 午後1時～3時	和楽器の演奏と一緒に歌ってみませんか？	定員10名(空きなし)
高年者	なかよし 倶楽部	毎週土曜日 午後1時～3時	輪投げなどの室内遊戯をみんなで楽しめます。	定員10名(空きなし)
高年者	ころばん体操	毎週月曜日 午後1時30分～3時	イスさえあればどこでも始められ、転倒を未然に防ぐ為の足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善を目的とした体操です。	定員や参加方法は、荒川区健康推進課(03-3802-3111)に問い合わせください。
高年者	笑わら	毎週土曜日 午前10時～11時30分	ナンプレ・クロスワード・まちがえがし・ぬり絵等々、自分の好きなものに挑戦！	定員10名(空きあり)

対象	名称	実施日時	内容・持ち物・費用 等	申込期間・定員・備考
成人 高年者	成人手芸 講習会	5月15日(水) 午前10時～午後3時	内容：「コインポーチとサコシュ」 持ち物：裁縫道具、昼食、 布切りバサミ(お持ちでしたら) 費用：1,000円(材料費として)	5月1日(水)午前9時～ ※GW中も申し込み可能です 締め切り：7日(火)まで 定員：10名(先着順)