

2025

4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
 ふれあい館に関するアンケートQRコード	1	2	3	4	5	6
	編み物 午前10時～ エアロビクス 午前10時～ 太極拳 午後1時30分～	カラオケ(合唱) 午前10時～ 11時45分 盆踊り(多目的室) 午後1時～	詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～ フラ・レッスン 午後7時30分～	カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～ 民謡 午後1時～	笑わら 午前10時～ なかよし倶楽部 午後1時～	
7	8	9	10	11	12	13
ヨーガ① 午前10時～ 健康ストレッチ 午前10時～ カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～ ころばん体操 午後1時30分～	編み物 午前10時～ エアロビクス 午前10時～ 太極拳 午後1時30分～	カラオケ(合唱) 午前10時～ 11時45分	詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～	カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～ 民謡 午後1時～	笑わら 午前10時～ なかよし倶楽部 午後1時～	
14	15	16	17	18	19	20
ヨーガ② 午前10時～ 健康ストレッチ 午前10時～ カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～ ころばん体操 午後1時30分～	編み物 午前10時～ エアロビクス 午前10時～ 太極拳 午後1時30分～	カラオケ(合唱) 午前10時～ 11時45分 ヨーガ① 午前10時～	詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～ フラ・レッスン 午後7時30分～	カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～ 民謡 午後1時～	笑わら 午前10時～ なかよし倶楽部 午後1時～	
21	22	23	24	25	26	27
ヨーガ(休) 講師の都合によりお休みです 健康ストレッチ 午前10時～ カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～ ころばん体操 午後1時30分～	編み物 午前10時～ エアロビクス 午前10時～ 太極拳 午後1時30分～	カラオケ(合唱) 午前10時～ 11時45分 盆踊り(和室) 午後1時～	詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～	カラオケ(個人) ①午前9時30分～ ②午前10時45分～ 民謡 午後1時～	笑わら 午前10時～ なかよし倶楽部 午後1時～	
28	29	30	和室からのお知らせ ●和室を使用する時、清潔を保つ為靴下の着用をお願い致します。 ○盆踊りに参加されている方は、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。			
ヨーガ② 午前10時～ 健康ストレッチ 午前10時～ カラオケ(個人) ①午後1時～ ②午後2時15分～ ころばん体操 午後1時30分～	昭和の日	カラオケ(合唱) 午前10時～ 11時45分				



2025年4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00分 ～11時00分	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(空きなし)
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30～10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①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！	4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(空きなし)
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、よろしくお願ひ致します。 みなさんで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40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40名(空きなし)
成人	ヨーガ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、宜しくお願ひ致します。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	空き状況は、 館にお問い合わせ下さい。 ※講師や館の都合で 日程が変更になる 場合があります。
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	みなさんで楽しく踊ります。 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。	空き状況は 館にお問い合わせください。
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(空きあり)
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 に問い合わせください。 健康推進課 健康づくり体操担当 ☎03-3802-3111 (内線432)
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)

