2025

成人・高年者向け

9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

月	火	水	木	金	土	日
1 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～	2 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～	3 カラオケ （合唱） 午前10時～ 盆踊り （多目的室） 午後1時～	4 詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～ フラ・レッスン 午後7時30分～	5 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～	6 笑わら 午前10時～ なかよし 倶楽部 午後1時～	7
8 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～	9 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～	10 カラオケ （合唱） 午前10時～	11 詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～	12 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～	13 笑わら 午前10時～ なかよし 倶楽部 午後1時～	14
15 敬老の日	16 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～	17 カラオケ （合唱） 午前10時～ 成人手芸講習会 午前10時～	18 詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～ フラ・レッスン 午後7時30分～	19 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～	20 笑わら 午前10時～ なかよし 倶楽部 午後1時～	21
22 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～	23 休館日 秋分の日	24 カラオケ （合唱） 午前10時～ 盆踊り （和室） 午後1時～	25 詩吟 午前10時～ 踊り 午後1時～	26 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～	27 笑わら 午前10時～ なかよし 倶楽部 午後1時～	28
29 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～	30 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～					

～成人手芸講習会～

【日時】 9月17日（水）　　午前10時～午後3時
【内容】 ミニ布ぐるみ
【持ち物】 裁縫道具、飲み物、昼食
【定員】 10名　　【費用】 1000円（材料費として）
【申込期限】 9月1日（月）～9日（火）まで（先着順）

ふれあい館に関する
アンケートQRコード

2025年9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・金曜①空きあり）
	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！	9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、靴下か足袋でお願い致します。	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。 空き状況は館にお問い合わせください。
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：フラスカート又はパレオ、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：角田　里恵先生	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みます。	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・まちがえさがし・ぬり絵等々、自分の好きなものに挑戦！	定員10名（空きあり）