

2025

成人・高年者向け

11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



ふれあい館に関する
アンケートQRコード



おしらせ



●牛乳パックは、集まりました。
ご協力有難うございました！

◆R1の小さいペットボトル容器、
ジャム等のふた付のびんを集めています。

1

2

笑わら
午前10時～

なかよし
倶楽部
午後1時～

3

4

5

6

7

8

9

文化の日
休館日

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～

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～

10

11

12

13

14

15

16

ヨガ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～

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～

17

18

19

20

21

22

23

ヨガ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～

成人手芸講習会
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～

勤労
感謝の日

24

25

26

27

28

29

30

振替休日

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～

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～

2025年11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！	11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(空きあり)
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：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めます。	定員15名(空きあり)
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)



～成人手芸講習会～



日時：11月19日(水)

午前10時から午後3時まで

内容：【クリスマスの額】

費用：1000円(材料費) 締め切り：11月11日(火)

定員：10名(先着順)

持ち物：裁縫道具・昼食・布を切るハサミ(持っていれば)