

2025年4月 タヤけこやけふれあい館



4/10スタート

【 THE！ラジオ体操 】

新年度のスタートとともに、「あらかわ健康チャレンジ」の健康ポイント付与対象事業が始まります。

ポイントを貯めて、健康とデジタルクーポンをゲットしましょう!!



「THEラジオ体操」はその名の通り、ラジオ体操を中心に体を動かし、心とからだをリフレッシュさせます！元気にみんなで健康長寿を目指しましょう。

日時:毎週木曜日・金曜日 9:00～9:20 / 場所:4階多目的室

内容:みんなの体操、ラジオ体操1・2 / 持ち物:室内用運動靴(かかとあり)タオル、飲み物

対象:18歳以上(毎回先着60名まで) ※ご参加の方は、緊急連絡先の登録をお願いします

4/17スタート

【 HAPPYフラワーアレンジメント 】



今年度よりフラワーアレンジメントが成人事業としてリニューアル♪季節の花のアレンジメントを楽しみたい方は

ぜひお申込みください。今月のテーマは『新緑を楽しむアレンジ』。お部屋に春を呼びましょう♪

開催日時:4月17日(木)13:30～15:00 / 申込み:4月3日(木)10:00～12日(土)18:00まで

定員:10名(乳幼児親子と同室となります) / 費用:1000円 ※先着順、来館のみの受付です

事業名	曜日	時 間	定員 その他	備考	事業名	曜日	時 間	定員 その他	備考
詩 吟	月	10:00～11:50	講師有		スポーツ 吹き矢	木	10:00～11:30	申込制 満員	
踊 り	月	13:00～15:00	講師有		合唱(演歌)	木	13:00～15:00	申込制 満員	
手 芸 (第4)	火	10:00～11:40	申込制 12名		THEラジオ体操	木 金	9:00～9:20	自由参加 60名	
ボッチャ (第1, 3)	火	13:30～15:00	申込制 21名	1日休み	ダ ー ツ	金	10:00～11:45	申込制 満員	
ミニテニス (第2, 4)	火	13:30～15:30	申込制 20名	29日休み	フラダンス	金	13:00～15:30	講師有	
書 道	水	9:30～11:30	申込制 満員		卓 球	金	13:30～15:30	申込制 30名	
輪 投 げ	水	13:00～15:00	申込制 満員		カラオケ	土	13:00～15:00	申込制 満員	
ちょこ スポ	水	①19:00～19:50 ②20:00～20:50	各回 3組						

事業名	曜日	時 間	備考	内 容 (定員等)
ころばん 体操	火	10:00～11:30	8日スタート 29日休み	※登録制、スケジュールはカレンダー面をご覧ください。 お問い合わせ:健康推進課 ころばん体操担当 03-3802-3111 (内線432)
	木	13:30～15:00	10日 スタート	
手作り教室	水	14:00～15:45	4月16日『籐で編む手持ちバック』	※4月、5月連続で参加できる方 定員5名/申込みは4月2日(水曜日)10時からとなります ※先着順
ソフト ピラティス	土	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	4月5日 各回定員25名	※申込制(若干の空きあり) 次回5月17日分は4月1日(火)9時より受付開始(電話予約可)
サークル ピラティス	土	10:30～11:30	4月19日	ピラティスをもっと楽しみたい方へ、 有料で申込制のサークルピラティスはいかがですか





夕やけこやけふれあい館

〒116-0014 荒川区東日暮里3-11-19
☎03-3801-0715 fax03-3801-0716
運営（荒川区指定管理者）
社会福祉法人 教信精舎

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00	3 ｽﾎﾟｰﾂ 吹き矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00	4 ﾀｰﾅｰ 10:00~11:45 ﾌﾗｶﾞﾝｽ 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	5 ｼｮｰﾄ ﾋﾟﾚｰﾂ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 ｶﾗｵｷ 13:00~15:00	6
7 詩吟 10:00~11:50 踊り 13:00~15:00	8 ころばん体操 10:00~11:30 ﾐﾆﾃﾅ 13:30~15:30	9 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこｽﾎﾟ ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	10 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ｽﾎﾟｰﾂ 吹き矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00 ころばん体操 13:30~15:00	11 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ﾀｰﾅｰ 10:00~11:45 ﾌﾗｶﾞﾝｽ 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	12 ｶﾗｵｷ 13:00~15:00	13
14 詩吟 10:00~11:50 踊り 13:00~15:00	15 ころばん体操 10:00~11:30 ﾊﾞｯﾁｬ 13:30~15:00	16 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 手づくり教室 14:00~15:45 ちょこｽﾎﾟ ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	17 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ｽﾎﾟｰﾂ 吹き矢 10:00~11:30 合唱 13:00~15:00 ころばん体操 13:30~15:00 HAPPYﾌﾗﾜｰ 13:30~15:00	18 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ﾀｰﾅｰ 10:00~11:45 ﾌﾗｶﾞﾝｽ 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	19 ｻｰｸﾙ ﾋﾟﾚｰﾂ 10:30~11:30 ｶﾗｵｷ 13:00~15:00	20
21 詩吟 10:00~11:50 踊り 13:00~15:00	22 手芸 10:00~11:45 ころばん体操 10:00~11:30 ﾐﾆﾃﾅ 13:30~15:30	23 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこｽﾎﾟ ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	24 THE ラジオ体操 9:00~9:20 合唱 13:00~15:00 ころばん体操 13:30~15:00	25 THE ラジオ体操 9:00~9:20 ﾀｰﾅｰ 10:00~11:45 ﾌﾗｶﾞﾝｽ 13:00~15:30 卓球 13:30~15:30	26 ｶﾗｵｷ 13:00~15:00	27
28 詩吟 10:00~11:50 踊り 13:00~15:00	29 昭和の日	30 書道 9:30~11:30 輪投げ 13:00~15:00 ちょこｽﾎﾟ ①19:00~19:50 ②20:00~20:50	成人向け新規事業【ちょこスポ！】  夜間のちょこっと空いた時間にスポーツ(卓球)で リフレッシュしませんか！詳細は館内ポスターを ご覧いただくか職員へお問い合わせ下さい。 日時：毎週水曜日 ①19:00~19:50 ②20:00~20:50 (各回3組) 対象：18歳~64歳(高校生は除く)			