2026年10月 夕やけこやけふれあい館

にっぽり夕やけ文化祭

日暮里地域のふれあい館、ひろば館合同文化祭です。フラダンスの交流会やくじ引き・輪投げなどのゲームが楽しめます。また、喫茶コーナーでは、お飲み物の提供と書道や手芸教室などの作品をご覧いただけます。

【日時】10月3日(土)
＜ゲームコーナー・喫茶コーナー＞13:00～14:00　＜交流会＞14:30～16:00

後期(10月～3月)事業がスタートします。定員に空きがあるものもございますので、
ご興味のある事業がございましたら、ぜひお問い合わせ下さい。

【推奨事業のご案内】

★THEラジオ体操★ わずかな時間でも高い運動効果が得られるラジオ体操。健康維持や改善に最適です。
実施日時:毎週木・金曜日　9:00～9:20　※室内シューズをご持参ください

事業名	曜日	時　間	定員 その他	備考
詩　吟	月	10:00～11:50	空き有	講師有 12日,19日お休み
手　芸	申込受付中(開始時期は未定となります)			
ボッチャ (第1,3)	火	13:30～15:00	空き有	
ミニテニス (第2,4,5)	火	13:30～15:30	空き有	
書　道	水	9:30～11:30	満員	講師有
輪 投 げ	水	13:00～15:00	空き有	
※ミニテニス・ボッチャ・卓球・THEラジオ体操は 成人(18歳～64歳)の方も参加可能です				

事業名	曜日	時　間	定員 その他	備考
ｽﾎﾟｰﾂ吹き矢 (第1,2,3)	木	10:00～11:30	満員	
合唱(演歌)	木	13:00～15:00	空き有	
THEﾗｼﾞｵ体操	木 金	9:00～9:20	空き有	2日、9日は レクホールで 実施
ダ ー ツ	金	9:30～11:45	満員	10月より 開始時間が 変更します
フラダンス	金	13:00～15:30	空き有	講師有 30日お休み
卓　球	金	13:30～15:30	空き有	2日お休み 23日終了時間に 変更があります
カラオケ	土	12:45～15:00	空き有	3日お休み

事業名	曜日	時　間	内　容（定員等）
ころばん 体操 (登録制)	火 木	10:00～11:30 13:30～15:00	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)
手づくり教室	水	14:00～15:45	10月21日「籐のクリスマスベル」 定員5名 ／ 事前申込制(電話申込み可) 申込期間：10月7日(水)10:00～16日(金)18:00まで
ちょこ スポ!	水	卓球 ①19:00～19:50 ②20:00～20:50	当日のみ予約可(各回3組)　★室内シューズをご持参ください
		ピラティス 19:30～20:30	☆18歳～64歳までの方がご参加できます　★10月より月2回実施します ①10月14日②10月28日 ／ 定員24名 ／ 参加費500円 ／ 事前申込制 【申込開始日】(電話申込み可) ①(10月14日分)9月30日(水)10:00～ ②(10月28日分)10月14日(水)10:00～
HAPPYﾌﾗﾜｰ ｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	木	13:30～15:00	10月22日 ／『秋を楽しむアレンジメント』定員12名(先着順・来館のみの受付) 参加費1,000円 ／ 【申込期間】10月8日(木)10:00～10月17日(土)18:00まで
ソフト ピラティス	土	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	10月10日 ／ 各回定員24名 ／ 事前申込制(電話申込み可) ★10月分は満員(キャンセル待ちのみ受付中)
ｻｰｸﾙ ピラティス	土	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	10月17日 ／ 各回定員24名 ／ 参加費500円 ／ 登録及び事前申込制 ★申込み受付中(電話申込み可)
		10:30～11:30	10月31日「スーパーボールエクササイズ」 ／ 定員24名 ／ 参加費500円 登録及び事前申込制(電話申込み可)　★申込み受付中

10月 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
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
ハロウィンフォトスポット 3階廊下にハロウィン限定のフォトスポットが登場します お気軽にお立ち寄り下さい！ 10月26日(月)～31日(土) **おしえて！合言葉** 3階事務所で合言葉を言うと、ちょこっとお菓子をプレゼント！ 10月31日(土)10:00～(なくなり次第終了)			1 ★THE ラジオ体操は お休みです 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	2 THE ラジオ体操 9:00～9:20 ﾀﾞｰﾂ 9:30～11:45 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～15:30 ★卓球は お休みです	3 にっぽり夕やけ 文化祭 13:00～16:00 ★ｶﾗｵｹは お休みです	4
5 詩吟 10:00～11:50	6 ﾎﾞｯﾁｬ 13:30～15:00	7 書道 9:30～11:30 輪投げ 13:00～15:00 ちょこｽﾎﾟ！(卓球) ①19:00～19:50 ②20:00～20:50	8 ★THE ラジオ体操は お休みです 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	9 THE ラジオ体操 9:00～9:20 ﾀﾞｰﾂ 9:30～11:45 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～15:30 卓球 13:30～15:30	10 ｿﾌﾄ ﾋﾟﾗﾃｨｽ ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ｶﾗｵｹ 12:45～15:00	11
12 	13 ﾐﾆﾃﾆｽ 13:30～15:30	14 書道 9:30～11:30 輪投げ 13:00～15:00 ちょこｽﾎﾟ！ (ピラティス) 19:30～20:30	15 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	16 THE ラジオ体操 9:00～9:20 ﾀﾞｰﾂ 9:30～11:45 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～15:30 卓球 13:30～15:30	17 ｻｰｸﾙ ﾋﾟﾗﾃｨｽ ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ｶﾗｵｹ 12:45～15:00	18
19 ★詩吟は お休みです	20 ころばん体操 10:00～11:30 ﾎﾞｯﾁｬ 13:30～15:00	21 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！(卓球) ①19:00～19:50 ②20:00～20:50	22 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 HAPPYフラワー アレンジメント 13:30～15:00	23 THE ラジオ体操 9:00～9:20 ﾀﾞｰﾂ 9:30～11:45 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 13:00～15:30 卓球 13:30～15:00 ※終了時間が 変更します	24 ｶﾗｵｹ 12:45～15:00	25
26 詩吟 10:00～11:50	27 ころばん体操 10:00～11:30 ﾐﾆﾃﾆｽ 13:30～15:30	28 書道 9:30～11:30 輪投げ 13:00～15:00 ちょこｽﾎﾟ！ (ピラティス) 19:30～20:30	29 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	30 THE ラジオ体操 9:00～9:20 ﾀﾞｰﾂ 9:30～11:45 ★フラダンスは お休みです 卓球 13:30～15:30	31 ｽｰﾊﾟｰﾎﾞｰﾙ ｴｸｻｻｲｽﾞ 10:30～11:30 ｶﾗｵｹ 12:45～15:00	