

2026年2月号 (成人・高齢者おたより)

ひぐらしふれあい館

住所: 荒川区東日暮里6-28-15

☎: 03-3801-7091

運営: 株式会社マミー・インターナショナル



街中はチョコレートと恵方巻でいっぱいの2月！
冬も本番、体調管理にお気をつけください。
ちなみに今年の恵方は「南南東」だそうです！



ふれあい館アンケート

月	火	水	木	金	土	日
2026年度の館事業 3月申込スタート！ 詳しくは3月号にて			ひぐらし節分 2月3日(火)15:30~16:30		きもの教室	
			メメのフラワーアレンジメント 2月19日(木)13:30~15:30			
2	3	4	5	6	7	8
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラブ ひぐらし節分 	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	太極拳	クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球 健康マージャン	
9	10	11	12	13	14	15
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊	クラフトクラブ 朗読	建国記念日	NEW 健康チェックイベント	太極拳 クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球	
16	17	18	19	20	21	22
朝の体操						
コロリアージュ カラオケ 新舞踊 詩吟	クラフトクラブ	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン	メメのフラワーアレンジメント	クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球 健康マージャン	
23 天皇誕生日	24	25	26	27	28	29
朝の体操						
休館日	クラフトクラブ 朗読	ころばん体操 輪投げ 健康マージャン		クラフトクラブ カラオケ 健康マージャン	卓球 フリー卓球	休館日にご注意！
						23日(月)

健康チェックイベント

**2月12日(木)開催！
受付10:00~12:00**

事前申込み不要！
当日お気軽に
参加できます！

- ☑ 骨密度チェック
- ☑ 血管年齢チェック
- ☑ ベジチェック …などなど

NEW

受付時間中に来てください！！

令和7年度

申込方法・参加期間

事業	参加期間	参加申込について
フリー卓球	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
健康マージャン	2025年度のお申込みは 受付を終了しました	
卓球		
輪投げ		
太極拳		
新舞踊		
クラフトクラブ	2026年度の開催をお待ちください	

コロシアージュ	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	申し込み不要 当日参加
カラオケ	「翌1ヶ月間」の参加 例：5月に申込→6月の参加	抽選申込の受付 → 毎月15日～17日の3日間 抽選(発表なし) → 毎月18日 発表・空枠申込 → 毎月19日 11:00～先着順
詩吟・朗読	2025年度のお申込みは受付を終了しました	
きもの教室		

令和7年度

開催事業

空き状況 ○→空きあり △→残りわずか ×→満員・キャンセル待ち中 ★→自由参加 ※→お問合せ下さい

事業名	開催日	時間	定員	空き状況	場所	備考・持ち物
フリー卓球	毎週(土) ※カレンダー参照	16:15～17:30	当日 2台	★	多目的室	◆ 中学生から大人まで、参加できます。 ◆ 持ち物：室内履き、タオル、水筒
卓球	毎週(土)	14:30～16:00	12名	×	多目的室	◆ カカトのある室内履き、ラケット
輪投げ	毎週(水)	13:45～15:15	20名	×	レクホール	◆ カカトのある室内履きをご用意ください。
太極拳	第1・第3(木)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	各10名	×	レクホール	◆ ①②のいずれか1つに申込可能です。
新舞踊	毎週(月)	13:00～15:00	5名	×	レクホール	◆ いつでも見学、体験参加できます。 ◆ 用品の貸し出しあります。ご相談ください。
クラフトクラブ (1月～2月)	毎週(火)	10:00～11:45	12名	×	当日掲示	◆ 手作り工作の教室です。 ◆ 1～2月は「ペーパーランタン」です！ ※制作物は変更となる場合がございます。
	毎週(金)	13:30～15:15	12名	×	当日掲示	
健康マージャン	◆ 毎週(水)(金) ◆ 月2回(土) ※カレンダー参照	13:00～16:00	当日 6卓	×	調理会議室	◆ 基本的なルールを知っている方が対象です。 ◆ 本館ルールへのご承諾が必要です。 ◆ 盛況につき、申込み後に順次ご案内中です
朝の体操	月曜～土曜 ※カレンダー参照	9:15～9:45	-	★	多目的室	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ カカトのある室内履きをご用意ください
コロシアージュ	毎週(月)	10:00～16:00	当日 20名	★	当日掲示	◆ 申込不要、当日参加できます。 ◆ 少し凝った大人の塗り絵です！
カラオケ	月曜 ①	13:15～15:00	10名	毎月 15日	洋室3	◆ 集合時間：左記時間の15分前(厳守！) ◆ 1人2曲、フルコーラス ◆ 各週とも1コマまで申込可能 例：「月曜①」と「月曜②」に申込 → × 例：「月曜①」と「金曜②」に申込 → ○
	月曜 ②	15:15～17:00	10名			
	金曜 ①	13:15～15:00	10名			
	金曜 ②	15:15～17:00	10名			
詩吟	月2回(月)	10:00～11:30	15名	×	洋室3	◆ 教本・テキスト代 1,000円(初回のみ)
朗読	月2回(火)	10:00～11:30	15名	×	洋室3	◆ 教本・テキスト代 700円(初回のみ)
きもの教室	第1(日) ※カレンダー参照	13:30～15:00	5名 (女性)	×	洋室3	◆ 開催期間：2～4月、5～7月、9～11月 ◆ 女性限定の事業です。
ころばん体操	毎週(水)	10:15～11:45	-	-	多目的室	◆ 詳細は「荒川区保健所 健康推進課」まで 03-3802-3111 (内線432)

おねがい

- ◆ キャンセル待ちの有効期間は、各事業の「参加期間」と同じです。参加期間の終了後、キャンセル待ちは無効となります。
- ◆ 参加期間の終了後は原則として、再度のお申込が必要です。