

ひぐらしふれあい館

2026年1月号(成人・高齢者おたより)



新年、明けましておめでとうございます。

2025年も、ひぐらしふれあい館をよろしくお願ひします。

今月は新春1月らしいイベントが盛り沢山ですよ！

住所: 荒川区東日暮里6-28-15

TEL: 03-3801-7091

運営: 株式会社マミー・インターナショナル



ふれあい館アンケート

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

**新春一文字ミニ書初め**

**1月5日(月)～10日(土)**

墨汁と筆で書初めしませんか?  
あなたの「一文字」待ってます!

1

2

3

4

**休館日**

1月29日～

**休館日**

**休館日**

5

6

7

8

9

10

11

朝の体操

コロリアージュ

クラフトクラブ

ころばん体操

クラフトクラブ

卓球

きもの教室

カラオケ

輪投げ

フリー卓球

カラオケ

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

健康マージャン

健康マージャン

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

**新春一文字ミニ書初め (10:30～11:30/14:00～16:00)**

12

13

14

15

16

17

18

成人の日

朗読

ころばん体操

太極拳

クラフトクラブ

卓球

おやすみ

クラフトクラブ

輪投げ

フリー卓球

カラオケ

健康マージャン

おやすみ

新舞踊

健康マージャン

健康マージャン

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

詩吟

ひぐらし散歩

朝の体操

19

20

21

22

23

24

25

朝の体操

クラフトクラブ

ころばん体操

クラフトクラブ

卓球

新舞踊

コロリアージュ

輪投げ

フリー卓球

カラオケ

健康マージャン

新舞踊

カラオケ

健康マージャン

健康マージャン

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

新舞踊

詩吟

朝の体操

26

27

28

29

30

31

朝の体操

コロリアージュ

朗読

ころばん体操

クラフトクラブ

卓球

新舞踊

カラオケ

輪投げ

フリー卓球

カラオケ

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

健康マージャン

健康マージャン

健康マージャン

新舞踊

新舞踊

詩吟

昭和の遊びであそぼう!

(15:30～16:30)



**昭和の遊びであそぼう!**

新春恒例! 新年1月のイベント!  
むかし懐かし 昭和の遊びで  
大人と子どもと一緒に遊びませんか?

**ひぐらし喫茶**

みんなでお喋りしながら  
軽いランチをとる茶話会です  
イベントの詳細は受付まで!



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
健康マージャン	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※盛況につき、申込み後に順次ご案内中
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
卓球	2025年10月～2026年3月まで (半年間)	▶ 申込 9月10日～9月16日(各日10時～) ▶ 抽選 9月17日(発表なし) ▶ 発表・キャンセル待ち 9月18日(11:00～)
輪投げ		
太極拳	2025年4月～2026年3月まで	▶ キャンセル待ち受付中 詳細はひぐらしふれあい館まで。
新舞踊		
クラフトクラブ	パート① 2025年4月～5月	▶ 申込 3月、6月、9月、12月 各15日～20日
	パート② 2025年7月～8月	▶ 抽選 3月、6月、9月、12月 各21日
	パート③ 2025年10月～11月	▶ 発表 3月、6月、9月、12月 各22日
	パート④ 2026年1月～2月	
コロリアージュ	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) → 每月18日 発表・空枠申込 → 每月19日 11:00～先着順
詩吟・朗読	2025年4月～2026年3月まで(1年間)	※若干名のみ募集(お問合せ下さい)
きもの教室	2月～4月、5～7月、9月～11月	1月・4月・8月の各25日より ※各日10時～

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	①× ②×	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。
	毎週(金)	13:30～15:15	12名	※	当日掲示	◆ 1～2月は「ペーパーランタン(仮)」です！ ※制作物は変更となる場合がございます。
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
コロリアージュ	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
	月曜②	15:15～17:00	10名			◆ 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 → ○
	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。