

5月 峡田ふれあい館

成人・高年者おしらせ

■ 開館時間 9:00~22:00

■ 利用対象 18歳以上の成人・高年者

※日曜・祝日は、1階サロンのみご利用いただけます。

〒116-0002 荒川区荒川3-3-10

TEL: 03-3807-2886

運営: 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

月	火	水	木	金	土	日
<p>ころばん体操について</p> <p>ころばん体操は、荒川区・健康推進課の主催事業です。 お問い合わせは、荒川区健康推進課・ころばん体操担当までお願いいたします。 (TEL: 03-3802-3111 内線432)</p>			1	2	3	4
			カラオケ	グラウンド・ゴルフ 午前	<p>憲法記念日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<p>みどりの日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>
			ころばん体操	民謡を唄おう		
			唱歌 ふるさと 体幹 ストレッチ	卓球タイム 午後		
5	6	7	8	9	10	11
<p>こどもの日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<p>振替休日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	脳トレ倶楽部	カラオケ	卓球タイム 午前	ふまねっと	<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
		元気もりもり 体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
		詩 吟	唱歌 ふるさと 体幹 ストレッチ	グラウンド・ ゴルフ 午後		
12	13	14	15	16	17	18
ダンディ エクササイズ	ころばん体操	脳トレ倶楽部	カラオケ	グラウンド・ ゴルフ 午前		<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
	峡田舞	元気もりもり 体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
	歩く 健康教室	詩 吟	唱歌 ふるさと HIPHOP エクササイズ	卓球タイム 午後		
19	20	21	22	23	24	25
輪なげ	ころばん体操	脳トレ倶楽部	カラオケ	卓球タイム 午前	ふまねっと	<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
囲碁教室	峡田舞	元気もりもり 体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
	歩く 健康教室	詩 吟	唱歌 ふるさと HIPHOP エクササイズ	グラウンド・ ゴルフ 午後		
				ポール・ ウォーキング教室		
26	27	28	29	30	31	
ダンディ エクササイズ	ころばん体操	脳トレ倶楽部	カラオケ			
太極拳	峡田舞	元気もりもり 体操	ころばん体操			
シネマ上映会	歩く 健康教室		唱歌 ふるさと			

今年度から、曜日・時間の変更になった事業があります。
ご確認の上、ご参加くださいますよう、お願いいたします。

ふれあい館
アンケートはこちら
ご意見、ご要望を
お待ちしております。



曜日	事業名	週	時間	場所	持ち物	備考
月	輪なげ	第1・3週	10:00~11:30	2階 和室	タオル 水分 動きやすい服装	
	ダンディ エクササイズ	第2・4週	10:30~11:30	2階 和室	タオル 水分 動きやすい服装	
	太極拳	第4週	10:30~11:30	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装	
	囲碁教室	第1・3週	13:30~15:30	2階 洋室1・2	なし	
	シネマ上映会	第4週	14:00~16:00	2階 和室	なし	
火	峡田舞	毎週	13:00~15:00	2階 和室	なし	
	歩く健康教室	毎週	13:30~14:30	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き	
水	脳トレ倶楽部	毎週 (第5週除く)	10:00~11:00	2階 和室	タオル 水分 動きやすい服装	
	詩吟	第1・2・3週	13:00~14:30	2階 和室	なし	
	元気 もりもり体操	毎週 (第5週除く)	13:30~14:30	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き	
木	カラオケ	毎週	9:40~11:30	2階 和室	なし	
	唱歌ふるさと	毎週	①13:20~14:40	2階 和室	なし	
			②14:50~16:10			
	体幹ストレッチ	第1・2週	20:00~21:00	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き ヨガマット	
HIPHOP エクササイズ	第3・4週	20:00~21:00	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き		
金	グラウンド・ ゴルフ	第1・3週	10:00~12:00	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き	
		第2・4週	13:30~15:30			
	卓球タイム	第1・3週	13:00~15:00	3階 多目的室	卓球ラケット (お持ちの方) 水分 動きやすい服装 室内履き	
		第2・4週	9:30~11:30			
	ボール ウォーキング教室	奇数月 第4週	10:30~12:00	各公園など	タオル 水分 動きやすい服装 ボール(お持ちの方) 室内履き (雨天の場合)	
民謡を唄おう	毎週 (第5週除く)	13:30~15:00	2階 和室	なし		
土	リフレッシュ タイム	不定期	10:00~12:00	3階 創作室	なし	
	ふまねっと	第2・4週	13:30~14:30	2階 和室	タオル 水分 動きやすい服装	

早みみ情報

第4回 体力測定会

6月25日(水)に体力測定会を開催します。
申込開始は6月9日(月)の予定です。
詳細は、6月2日(月)より館内に貼り出す
ポスターを、ご確認ください。
電話での申込みも受付けます。
この機会に、自分の体力を確認しましょう。

ありがとうございました

令和7年度 第1回 峡田ふれあい館 わなげ大会

4月19日(土)、「わなげ大会」を開催しました。
子どもたちと一緒に楽しい時間をすごしました。
参加していただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

シネマ上映会

コリイ種の名犬ラッシーを主人公にした“ラッシー”シリーズの第1回作品です。日本での初公開時のタイトルは「家路」でした。少年役のロディ・マクドウォールと少女時代のエリザバス・テイラーのコンビも魅力的な冒険映画です。後に、続編「名犬ラッシー」シリーズが6作公開されました。

- 上映作品：名犬ラッシー(1943年)
- 日時：5月26日(月)
14:00~16:00
- 場所：2階 和室
- 定員：30名(申込み順)
- 申込み：5月1日(木)9:00より
電話または1階事務室にて
受付けます。

●今年度の事業の参加について、第1回募集は締め切っております。
参加人数に余裕がある事業に限り、6月頃に第2回募集を予定しております。
参加募集の方は、申し訳ありませんが後日、館内チラシをご覧くださいませよう、お願いいたします。

●都や区の情勢により、予定の事業が中止になる場合があります。
その際は、参加者の方々にご連絡をさせていただきますので、ご了承下さい。



5月のクイズ

Q：五月人形を飾るにあたって、「縁起が悪いのでするべきでないこと」とは。

1. おひなさまと並べて飾る。
2. 前日(5月4日)にだす。
3. 鯉のぼりと一緒に飾る。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

4月のクイズの答え

4月4日が「あんぱんの日」なのは

1. 明治天皇にあんぱんが献上された日だから でした。

みなさん、いかがでしたか。