

7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
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。 	1	2	3	4	5	6
	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		1階サロンのみ 利用できます
	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①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			体幹 ストレッチ			
7	8	9	10	11	12	13
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	1階サロンのみ 利用できます
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①	グラウンド・ ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			体幹 ストレッチ			
14	15	16	17	18	19	20
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		休館日 館内に 入れません
	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①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			HIPHOP エクササイズ			
21	22	23	24	25	26	27
海の日 1階サロンのみ 利用できます	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	1階サロンのみ 利用できます
	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		唱歌 ふるさと①	グラウンド・ ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②	ポール ウォーキング教室		
				HIPHOP エクササイズ		
28	29	30	31	ころばん体操について 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)		
ダンディ エクササイズ	ころばん体操		カラオケ			
太極拳	峡田舞		ころばん体操			
シネマ上映会	歩く 健康教室		唱歌 ふるさと①			
			唱歌 ふるさと②			



峡田ふれあい館 事業一覧 (成人・高年者)

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	
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	10：00～12：00	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	

事業追加募集 結果発表!! & 8月の事業について

◆成人・高年者事業の6月の追加募集は、6月21日(土)をもって締め切りました。当選された方は、7月1日(火)から参加できます。
次回の追加募集は、11月頃を予定しています。
今回応募に間に合わなかった方は、お待ちください。

◆8月の事業は、熱中症対策の観点から、期間限定で休止となります。事業によって休止期間が違いますので、8月のおたよりをご確認ください。

ご報告

「第4回 シニア体力測定会」を開催しました。

6月25日(水)に、10種目の体力を測定。
ご参加の皆さまから、現在の体力を確認できたとの声を頂きました。
ボランティアの皆様、ご協力ありがとうございました。

シネマ上映会

作品完成から70年を経た現在も、世界中で愛されている「禁じられた遊び」。全編を通して流れるナルシソ・イエペスの「愛のロマンス」のギター独奏は哀愁に満ち溢れ、感動の涙を誘います。この作品は1952年のヴェニス映画祭グランプリとアカデミー外国映画賞を受賞した名作です。

- 上映作品：禁じられた遊び(1952年 制作)
- 日 時：7月28日(月)
14：00～16：00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名(申込み順)
- 申込み：7月1日(火)9：00より
電話または1階事務室にて
受付けます。

●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 させて頂きますので、ご了承下さい。

ボランティア募集!!

「峡田ふれあい館まつり」を
8月9日(土)13:30～16:00に、
開催します。お手伝いできる方！
お申込みは、お気軽に1階事務所に
声をかけてください。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



7月のクイズ

Q：7月の第三月曜日は、「海の日」です。
当初は、7月20日に制定されました。
なぜ、「海の日」としたのでしょ。



1. 明治天皇が乗った船が無事に帰港した日だから。
2. 日本で一番、海開き+する海水浴場が多い日だから。
3. 初めてヨットでの日本一周が達成された日だから。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

6月のクイズの答え

「ドラゴンフルーツ」は

3. サボテンの実 でした。

みなさん、いかがでしたか。