

4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
 	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 体幹 ストレッチ	卓球タイム 午後		
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 体幹 ストレッチ	グラウンド・ゴルフ 午後		
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	わなげ大会 	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 HIPHOP エクササイズ	卓球タイム 午後		
21	22	23	24	25	26	27
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		唱歌 ふるさと HIPHOP エクササイズ	グラウンド・ゴルフ 午後		
28	29	30	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	昭和の日 1階サロンのみ 利用できます					
太極拳						
シネマ上映会						



峡田ふれあい館 事業一覧 (成人・高年者)

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	4/21 休み
	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	4/22 休み
	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	4/22 休み
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 (最終週除く)	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)	
	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	

令和7年度の事業について

お申込みいただき
ありがとうございました。

令和7年度の事業は、3月にお申込みした方が参加対象となります。参加人数の状況により、後日追加募集を予定しています。
尚、連絡なく連続6回お休みとなる方には、事務所より事業参加の確認の連絡がある場合がありますので、ご注意ください。

■追加募集予定：① 7月頃
② 11月頃

※ 詳細については、おたよりでお知らせします。

令和7年度

第1回 峡田ふれあい館



わなげ大会

先着順!!

日 時：4月19日(土) 13：30～15：30

場 所：3階 多目的室

募 集：20名

申込み：4月7日(月) 9：00より
1階事務室で受付けます。(先着順)
(電話でも可)

- 高齢者から小学生まで一緒に楽しめます。
- 先着順です。輪なげ事業に参加していない方も参加できます。早めにお申込みください。

シネマ上映会

300年前の日本人が楽しんだ、近松門左衛門の物語です。スター嫌いの溝口監督が、スター俳優を数多く起用したことで知られています。
どこかファンタジックな映像も魅力です。

- 上映作品：近松物語
- 日 時：4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：4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いただきますので、ご了承下さい。

荒川ふれあい寄席

日にち：4月22日(火)
場 所：3階 多目的室
募集人数：50名(先着順)
観覧申込：4月2日(水)
9：00～21：30



- 電話または1階事務室にて受付けます。
- 詳細は、4/1付区報または荒川区HPをご覧ください。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



4月のクイズ

Q：4月4日は「あんぱんの日」。
それは、なぜでしょう。

1. 明治天皇に献上された日だから。
2. あんぱんの元祖「銀座木村屋」で、あんぱんが初めて販売された日だから。
3. アンパンマンの誕生日だから。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

3月のクイズの答え

ホワイトデーのお返しで「あなたのことが好き」という意味のお菓子は、

- 3 キャンディー でした。

これは、覚えていた方がよさそうですね。