

9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

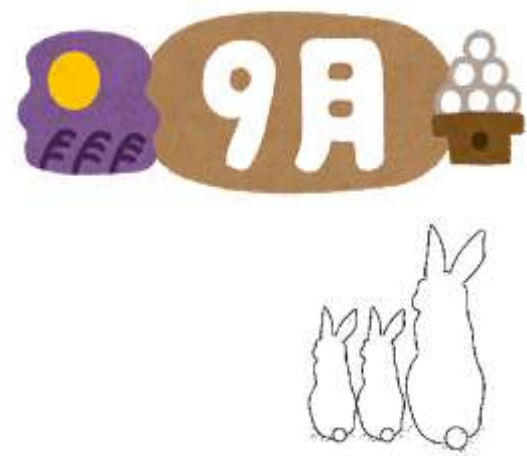
※日曜・祝日は、1階サロンのみご利用いただけます。

〒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
	歩く健康教室	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
			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	歩く健康教室	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
			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		1階サロンのみ 利用できます
やさしい英会話 WELCOME	歩く健康教室	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう		
			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
敬老の日 1階サロンのみ 利用できます	国民の休日 1階サロンのみ 利用できます	秋分の日 1階サロンのみ 利用できます	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
			ころばん体操	民謡を唄おう		
			唱歌 ふるさと①	グラウンド・ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			HIPHOP エクササイズ			
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	ころばん体操					
太極拳	歩く健康教室					
シネマ上映会						
				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。 		



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	10：00～11：00	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	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	
	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	①13：20～14：40 ②14：50～16：10	2階 和室	なし	
	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	年3回 第4週	10：00～13：00	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)	11月実施予定
	民謡を唄おう	毎週 (第5週除く)	13：30～15：00	2階 和室	なし	
土	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	

9月1日は防災の日です

急にやってくる災害。万が一に備えて、準備しておくことが大切です。

■非常持ち出し品 (リュックにいれるもの)

- ・飲料水、保存食 ・懐中電灯、予備電池
- ・携帯ラジオ ・簡易トイレ、マスク、タオル
- ・貴重品 (現金、保険証など) ・救急用品、常備薬

■自宅での備蓄品 (3日以上)

- ・1人1日3リットルの飲料水
- ・アルファ化米や缶詰などの非常食
- ・カセットコンロ、ボンベ
- ・トイレットペーパー、ティッシュ
- ・生活用水 (お風呂の残り湯など)

■家の中の安全対策

- ・家具やテレビの転倒、落下防止
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ・枕元にスニーカーや懐中電灯を置く
- ・自宅地域のハザードマップで危険な場所を確認する



また、災害の際の避難場所を決めておくことや、家族の連絡先を日頃から確認しておきましょう。

※町会や自治会ごとに避難所を指定されています。
住宅が倒壊・焼失した方を受け入れ、宿泊や給食等の
救援救護を行います。



やさしい英会話 WELCOME

気軽に英語を楽しみましょう。

■日時：9月14日 (月)
13：30～15：00

■場所：2F 和室

■申込みは不要です。
お気軽にどうぞ。



シネマ上映会

■上映作品：事務所に問い合わせください。

■日 時：9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：9月1日 (火) 9：00～
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。

9月より 事業を再開します!!

まだまだ、暑い日が続きます。
来館の際は、体調に気をつけて
おいでください。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



9月のクイズ

Q：夏の風物詩「風鈴」。風鈴の音を聞くと涼しくなるという話があります。さて、実際の体温はどうなのでしょう。

1. 本当に下がる。
2. 逆に上がる。
3. 全く変化しない。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。



7月のクイズの答え

「海の日」の由来は

2. 明治天皇が乗った船が無事に帰港したから。

皆さん、いかがでしたか。

