

11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
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)			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
						1階サロンのみ 利用できます
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 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	グラウンド・ゴルフ 午前	ふまねっと	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		
		詩 吟	唱歌 ふるさと①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
10	11	12	13	14	15	16
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	卓球タイム 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		
		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			
17	18	19	20	21	22	23
輪なげ	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	ふまねっと	勤労感謝の日 休館日 館内に 入れません
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		
シネマ上映会		詩 吟	唱歌 ふるさと①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
24	25	26	27	28	29	30
振替休日 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		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	グラウンド・ゴルフ 午後		
			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	
	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	10：00～12：00	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)	
土	民謡を唄おう	毎週 (第5週除く)	13：30～15：00	2階 和室	なし	
	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 シニア遠足

横浜 しうまい工場 見学に行こ

日 時：11月11日(火)
9：00～17：00(予定)
集 合：JR日暮里駅 集合
行 先：横浜 しうまい工場
費 用：無料(交通費・食事代等 自己負担)
募 集：15名(抽選)
申込み：10月22日(水)9：00～
10月31日(金)17：00
1階事務室で受付けます。(電話は不可)

- 募集人数を超えた場合は、抽選となります。
- 抽選結果は、お申込みの方全員に、11月4日(火)から、順次連絡いたします。
- 詳細は、職員にお尋ねください。

事業参加者追加募集について

10月の事業参加者追加募集については、10月25日(土)で締め切りました。
今回の当選者は、11月4日(火)から参加できます。

シネマ上映会

第16回アカデミー賞で、作品賞・監督賞・脚色賞の3部門を受賞した作品です。主演は、スウェーデン映画界のスターのイングリット・バーグマン、「ボギー」の愛称で親しまれたハンフリー・ボガードに加え、新人ポール・ヘンリード。
ラストシーンの「君の瞳に乾杯」という台詞は、より情緒的で日本人に愛される表現となりました。

- 上映作品：カサブランカ(1942年 制作)
- 日 時：11月17日(月)
14：00～16：00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名(申込み順)
- 申 込 み：11月1日(土)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。

一部の事業終了のお知らせ

火曜日実施の事業「峡田舞」は、講師都合により、9月末にて終了とさせていただきます。
これまで応援いただき、ありがとうございました。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



10月のクイズ

Q：11月に旬をむかえる果実の一つに「金柑」があります。
「金柑」の名前の由来は何でしょう。

1. 果実が熟すと、黄金色になるから。
2. 昔、中国の「金柑」という名前のお坊さんの頭の形が似ていたから。
3. かつては、金に等しいほどの価値があったから。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

10月のクイズの答え

- 「ハロウィン」は、昔は
3. 収穫祭 でした。

みなさん、いかがでしたか。