

12月 峠田ふれあい館

成人・高年者おしえ

■ 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	7	
輪なげ	ころばん体操	脳トレ俱楽部	カラオケ	グラウンド・ゴルフ 午前			
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		1階サロンのみ利用できます	
		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				
8	9	10	11	12	13	14	
ダンディエクササイズ	ころばん体操	脳トレ俱楽部	カラオケ	卓球タイム 午前	ふまねっと		
	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		1階サロンのみ利用できます	
		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				
15	16	17	18	19	20	21	
輪なげ	ころばん体操	脳トレ俱楽部	カラオケ	グラウンド・ゴルフ 午前			
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		1階サロンのみ利用できます	
		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				
22	23	24	25	26	27	28	
ダンディエクササイズ	ころばん体操	脳トレ俱楽部	カラオケ	卓球タイム 午前	ふまねっと		
シネマ上映会	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		1階サロンのみ利用できます	
太極拳			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				
29	30	31	<u>ころばん体操について</u> 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ひいたします。			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います。	
 年末年始休み 1月3日(土)まで			 (TEL: 03-3802-3111・内線432)				



岐田ふれあい館 事業一覧 (成人・高年者)

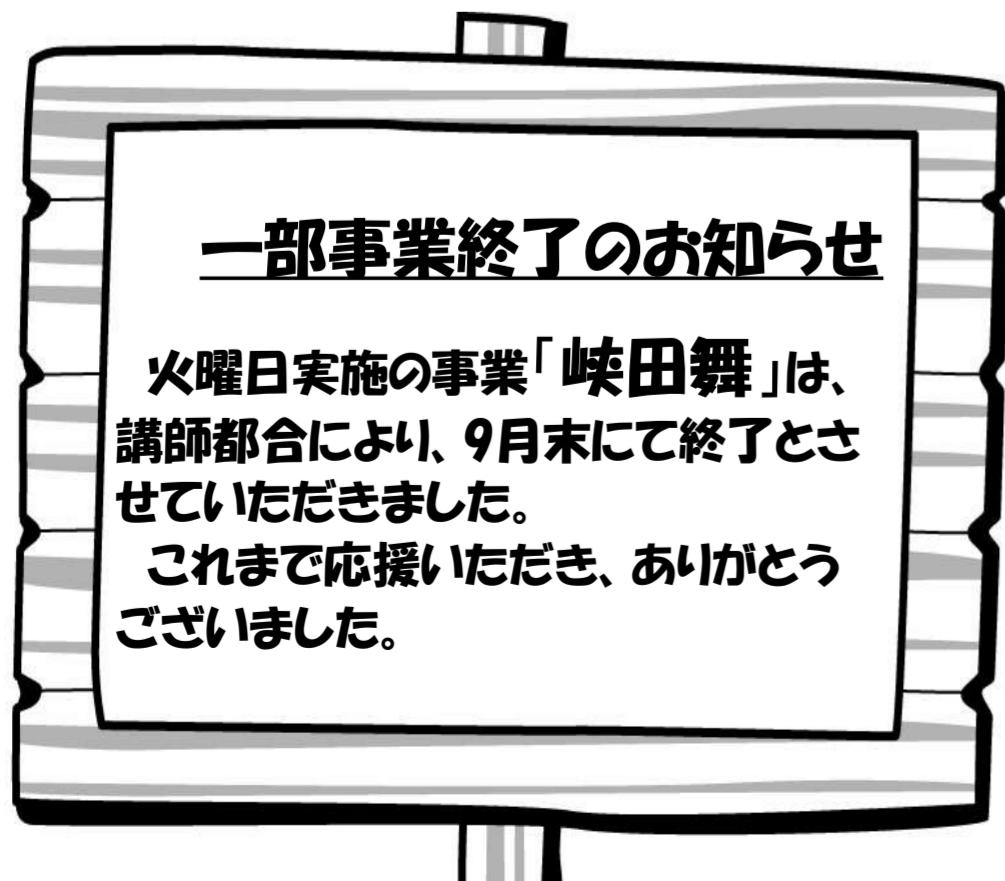


ふれあい館
アンケートはこちら
ご意見、ご要望を
お待ちしています。



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	12/1 休み
	シネマ上映会	第4週	14:00~16:00	2階 和室	なし	
火	岐田舞	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	①13:20~14:40 ②14:50~16:10	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			
土	ポ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	12/5 休み

●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。



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



12月のクイズ

Q: 冬が旬の「ヒラメ」。カレイとヒラメは似ていますが、『左ヒラメに右カレイ』というように、頭の位置で見分け方法が知られています。

1. 特にない。
2. ヒラメは歯が鋭い。
3. ヒラメはおちよぼ口。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

11月のクイズの答え

- 「金柑」の名前の由来は、
1. 果実が熟すと黄金色になるから でした。