

# 12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	7
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		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		
		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
	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			
			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
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		
		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
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		
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	<div>ころばん体操について</div> <p>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。</p> <p>(TEL：03-3802-3111・内線432)</p>			<div>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。</div> <div></div>
<div>年末年始休み 1月3日(土)まで</div>						





# 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	12/1 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	
	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	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	
	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	12/5 休み
	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	

## クリスマス発表

幼児から成人まで、館事業に参加している方のフラ  
サークルとダンスサークルの発表会です。  
ぜひ、応援にお越しください。

■日 時：12月20日(土)  
フラサークル 10：50～11：30  
ダンスサークル 15：20～15：5

※詳細は、館内ポスターをご覧ください。



## 横浜 しょうまい工場

今年度の遠足は、横浜のしょうまい工場の見学でした。  
去る11月11日(火)に、日暮里駅に集合し、JRとバス  
を乗り継ぎながらの遠足でした。  
工場では、しょうまいのできる工程をまじかで見ることが  
できました。見学後には、ほかほか出来たてを試食。  
その後、おなじみのお弁当を、みんなで味わいました。  
参加した皆さんからは、個人ではなかなか行けないところ  
に行けてよかったとの声を頂きました。  
残念ながら今回は参加できなかった方も、次回は一緒  
に楽しみましょう。

## シネマ上映会

今回の上映作品『生きる』は、黒澤明監督のなかでも  
ヒューマニズムが頂点に達したと評価される作品です。  
ここでは、非人間的な官僚主義を痛烈に批判するとともに、  
「生きる」ことについての哲学を示しています。  
劇中の主人公が「ゴンドラの唄」を口ずさみながらブラン  
コをこぐシーンは有名。  
海外からも高く評価されています。

■上映作品：生きる(1952年 製作)  
■日 時：12月22日(月)  
14：00～16：00  
■場 所：2階 和室  
■定 員：30名(申込み順)  
■申 込 み：12月1日(月)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。

### 一部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。  
では、カレイにはないがヒラメにある特徴は何でしょう。

1. 特にない。
2. ヒラメは歯が鋭い。
3. ヒラメはおちょぼ口。

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。

