

1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
						1階サロンのみ 利用できます
		<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いいたします。 (TEL: 03-3802-3111・内線432)				
5	6	7	8	9	10	11
輪なげ	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	
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	グラウンド・ ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			体幹 ストレッチ			
12	13	14	15	16	17	18
成人の日 1階サロンのみ 利用できます	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		休館日 館内に 入れません
	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			
19	20	21	22	23	24	25
輪なげ	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	
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	グラウンド・ ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②	ポールウォーキング 教室		
			HIPHOP エクササイズ			
26	27	28	29	30	31	
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		ファンタイム	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
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			
太極拳			唱歌 ふるさと①			
			唱歌 ふるさと②			



1月



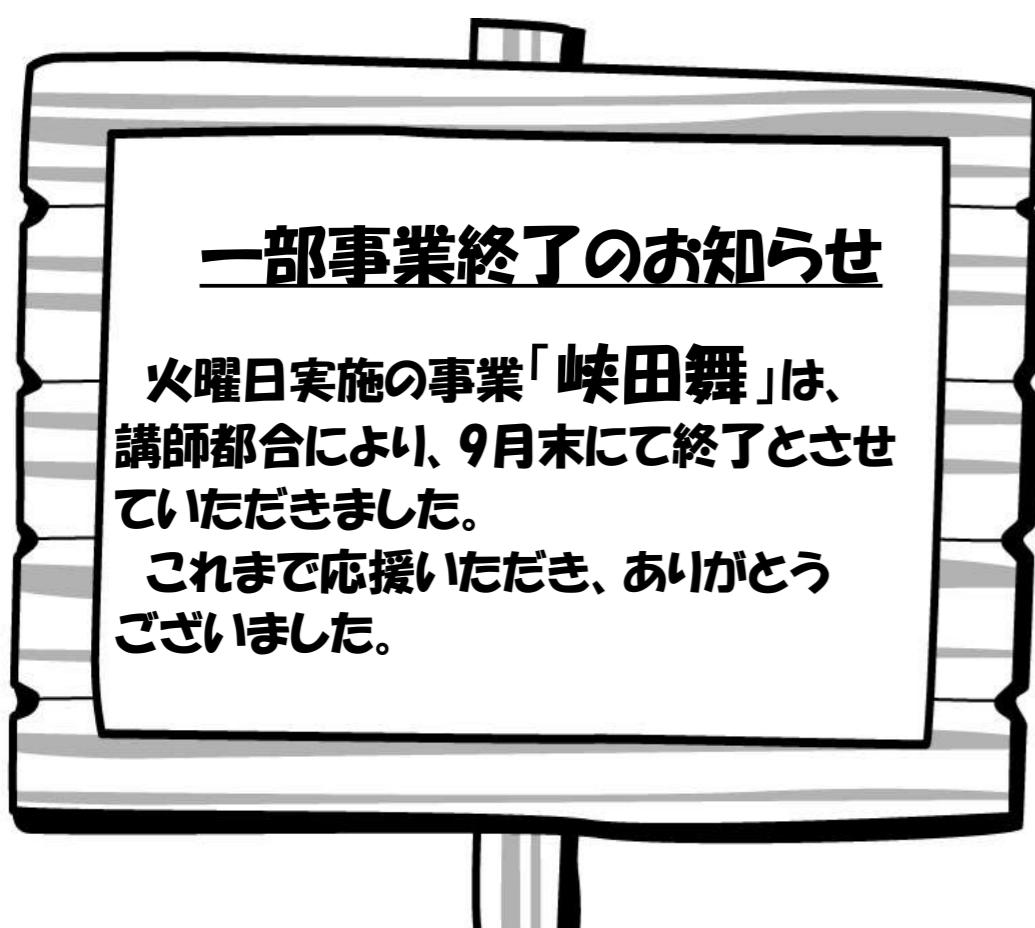
岐田ふれあい館 事業一覧 (成人・高年者)

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	
	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 第2・4週	10:00~12:00 13:30~15:30	3階 多目的室	タオル 水分 動きやすい服装 室内履き	
	卓球タイム	第1・3週 第2・4週	13:00~15:00 9:30~11:30		卓球ラケット (お持ちの方) 水分 動きやすい服装 室内履き	
	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	
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	

●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。



1月のクイズ

Q：初詣に行くと甘酒をふるまう神社もあります。
どうして甘酒なのでしょう。

- 魔よけの効果があるといわれているから。
- 年の初めに甘酒を飲むと、「思わぬ金運が舞い込む」といういわれがあるから。
- お屠蘇の代わり。

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

12月のクイズの答え

- 「カレイ」にない「ヒラメ」の特徴は、
2. ヒラメは歯が鋭いでした。

みなさん、いかがでしたか。

新年明けまして
おめでとうございます。

本年もよろしく
お願ひいたします。

岐田ふれあい館
スタッフ一同

新春 シニアフェスタ

年に一度の、サークルや事業の発表をご覧いただけます。
観覧は、申込制となりますので、お早めにどうぞ。

- 日 時：2月1日（日）
13:00 開場 13:30 開演
- 場 所：3階 多目的室
- 募集人数：60名（先着順）
- 申込み：1月13日（火）9:00より
1階事務室または電話にて受付けます。

※詳細については、館内ポスターを

シネマ上映会

- 上映作品：事務所にお問い合わせください。（洋画）
- 日 時：1月26日（月）
14:00~16:00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名（申込み順）
- 申 込み：1月5日（月）9:00より
電話または1階事務室にて、受付けます。



ファンタイム
みんなで楽しむニムト大会

ドイツで人気No.1のカードゲーム「ニムト」。
ルールは簡単!! みんなで楽しめましょう。

- 日 時：1月31日（土）13:30~16:00
- 場 所：3階 多目的室（上履きをご持参ください）
- 募集人数：30名（先着順）
- 申込み：1月5日（月）9:00より
電話または1階事務室にて受け付けます。



景品もあります!!

