

1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
<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>			1	2	3	4
						1階サロンのみ 利用できます
			年末年始休み			
5	6	7	8	9	10	11
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		
		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
<div>成人の日</div> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	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		<div>休館日</div> <p>館内に 入れません</p>
	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		
		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	<p>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</p> 
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		ファンタイム	
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			





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	①13：20～14：40 ②14：50～16：10	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	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	

新年明けまして
おめでとうございます。

本年もよろしく
お願いいたします。

峡田ふれあい館
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ください。
観覧は、申込制となりますので、お早めどうぞ。

- 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

みんなが楽しむ 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!! みんなで楽しみましょう。

- 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!!



●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頂きました。
これまで応援いただき、ありがとうございました。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



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。
1. 魔よけの効果があるといわれているから。
 2. 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。
 3. 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

1. 「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。