

# 4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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
輪なげ	<del>ころばん体操</del>	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	峡田舞	元気もりもり体操	<del>ころばん体操</del>	民謡を唄おう		
	歩く健康教室		唱歌 ふるさと 体幹 ストレッチ	卓球タイム 午後		
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ダンディエクササイズ	<del>ころばん体操</del>	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
	峡田舞	元気もりもり体操	<del>ころばん体操</del>	民謡を唄おう		
	歩く健康教室		唱歌 ふるさと 体幹 ストレッチ	グラウンド・ゴルフ 午後		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
輪なげ	<del>ころばん体操</del>	脳トレ倶楽部	カラオケ	グラウンド・ゴルフ 午前	わなげ大会	1階サロンのみ 利用できます
囲碁教室	峡田舞	元気もりもり体操	<del>ころばん体操</del>	民謡を唄おう		
	歩く健康教室		唱歌 ふるさと HIPHOP エクササイズ	卓球タイム 午後		
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ダンディエクササイズ	<del>ころばん体操</del>	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
太極拳	峡田舞	ポールウォーキング教室	<del>ころばん体操</del>	民謡を唄おう		
シネマ上映会	歩く健康教室		唱歌 ふるさと HIPHOP エクササイズ	グラウンド・ゴルフ 午後		
<b>29</b>	<b>30</b>	<h2>ころばん体操について</h2> <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。 (TEL: 03-3802-3111 内線432)</p>				   
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>昭和の日</b> </div> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<del>ころばん体操</del>  峡田舞  歩く健康教室					



# 峡田ふれあい館 事業一覧 (成人・高齢者)

今年度から、曜日・時間の変更になった事業があります。  
ご確認の上、ご参加くださいますよう、お願いいたします。

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	4/23 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	4/23 なし
水	脳トレ倶楽部	毎週 (第5週除く)	10:30~11:30	2階 和室	タオル 水分 動きやすい服装	
	元気 もりもり体操	毎週 (最終週除く)	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	
	ポール ウォーキング教室	最終週	13:30~15:00	各公園など	タオル 水分 動きやすい服装 ポール (お持ちの方) 室内履き (雨天の場合)	8月・2月 なし
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	13:30~15:30	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			
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6年度の事業について

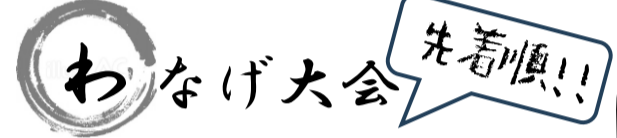
お申込みいただき、  
ありがとうございました。

令和6年度の事業は、3月にお申込みした方が参加対象となります。参加人数の状況により、後日追加募集を予定しています。尚、連絡なく連続6回お休みとなる方には、事務所より事業参加の確認の連絡がある場合がありますので、ご注意ください。

- 追加募集予定：① 7月頃  
② 11月頃

※ 詳細については、おたよりに掲載します。

## 第1回 峡田ふれあい館



日 時：4月20日(土) 13:30~15:30  
場 所：3階 多目的室  
募 集：20名  
申込み：4月8日(月) 9:00より  
1階事務室で受け付けます。(先着順)  
電話では、受け付けません。

- 入賞者には素敵な賞品も!!
- 高齢者から小学生まで一緒に楽しめます。
- 先着順です。輪なげ事業に参加していない方も参加できます。早めにお申込みください。

## シネマ上映会

今回は、ロッキーの大自然が舞台の西部劇『帰らざる河』。映画音楽の名曲「帰らざる河」を生み出した傑作です。酒場の妖艶な歌手と荒々しい気丈な女を演じ分けたマリリン・モンローが演技力を発揮しています。

- 日 時：4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：4月1日(月) 9:00より  
電話または1階事務室にて受け付けます。

## 4月のクイズ

Q：4月に旬を迎える「ホタルイカ」。  
ホタルイカは、夜の海で何色に光るでしょう。

1. 金色
2. 青色
3. ピンク色

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

## 3月のクイズの答え

ひな祭りを「桃の節句」というのは、  
2 桃は邪気を払う神聖な木とされるから でした。

みなさん、いかがでしたか。

●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。

## 荒川ふれあい寄席

日にち：4月23日(火)  
場 所：3階 多目的室  
募集人数：50名(先着順)  
観覧申込：4月2日(火)  
9:00~21:30



- 電話または1階事務室にて受け付けます。
- 詳細は、4/1付区報または荒川区HPをご覧ください。

