

# 2月 峠田ふれあい館 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
				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。		
						
2	3	4	5	6	7	8
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			
9	10	11	12	13	14	15
ダンディ エクササイズ	ころばん体操	建国記念の日 1階サロンのみ 利用できます	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
英会話体験 WELCOME	歩く 健康教室		ころばん体操	民謡を唄おう		
			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			
16	17	18	19	20	21	22
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		休館日 館内に 入れません
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		
シネマ上映会		詩吟	唱歌 ふるさと①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②	ファンタイム		
			HIPHOP エクササイズ			
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 1階サロンのみ 利用できます	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	
	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		
		体力測定会 	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			



# 岐田ふれあい館 事業一覧

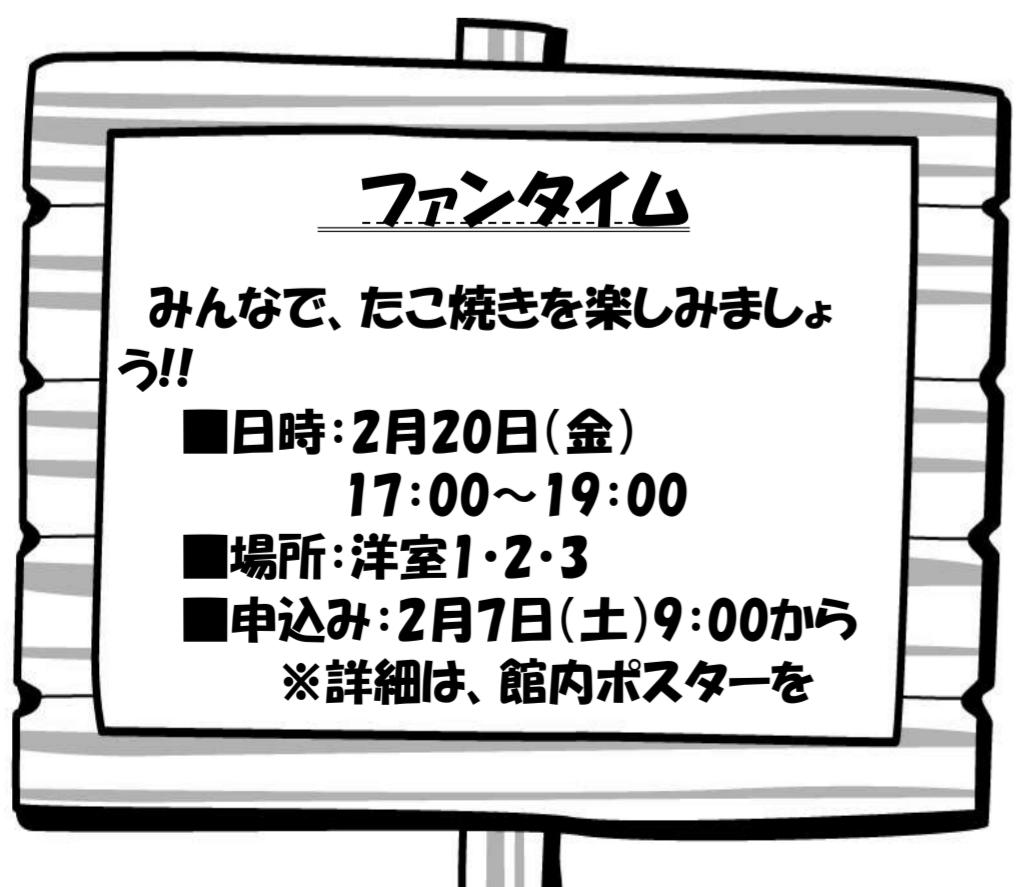
## (成人・高年者)

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	今月は第3週
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	脳トレ俱楽部	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	2/25 休み
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	2/5 休み
	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	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	
	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。



### 2月のクイズ

Q：2月11日は「建国記念の日」。

神武天皇が即位した日とされています。

この天皇は長生きだったといわれていますが、さて、何歳だったでしょう。

1. 127歳
2. 88歳
3. 62歳

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

### 1月のクイズの答え

初詣の神社で甘酒をふるまうのは、

2.「魔よけの効果がある」と、いわれているからでした。

みなさん、今年の初詣は、いかがでしたか。

## 新春 シニアフェスタ

サークルや事業の、日頃の活動成果をご覧いただける発表会です。

観覧は申込制ですが、当日申込みも可能です。

- 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
- 申込み受付中です。

※1階事務室または電話にて受付けます。  
※詳細については、館内ポスターをご確認下さい

## 英会話体験 WELCOME

気軽に、英語で会話を楽しみましょう。  
みなさん、ご自由にどうぞ!!

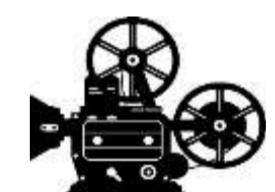
- 日 時：2月9日（月） 13:30~15:00



### シネマ上映会

■上映作品：事務所にお問い合わせください。

- 日 時：2月16日（月） 14:00~16:00



- 場 所：2階 和室

- 定 員：30名（申込み順）

- 申込み：2月2日（月）9:00より  
電話または1階事務室にて、受付けます。

### 第5回 体力測定会

春に向けて、自分の体力を確認しましょう。

- 日 時：2月25日（水） 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：2月9日（月）9:00より

電話または1階事務室にて受付けます。

- 測定内容：館内ポスターをご確認ください。

※測定を手伝っていただけるボランティアを募集します。  
事務室スタッフにお声がけください。

●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。