

2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> <div>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。</div> <div>(TEL：03-3802-3111・内線432)</div>				<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>1</div> <div></div>
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	<div>建国記念の日</div> <div>1階サロンのみ 利用できます</div>	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		<div>休館日</div> <div>館内に 入れません</div>
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	
<div>天皇誕生日</div> <div>1階サロンのみ 利用できます</div>	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	<div></div> <div></div>
	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			



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	今月は第3週
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	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	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	2/5 休み
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)	
	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	

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け付けます。
※詳細については、館内ポスターをご確認ください

英会話体験 WELCOME

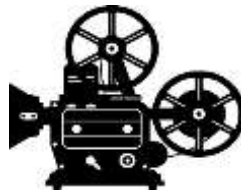
気軽に、英語で会話を楽しみましょう。
みなさん、ご自由にどうぞ!!

- 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、受け付けます。



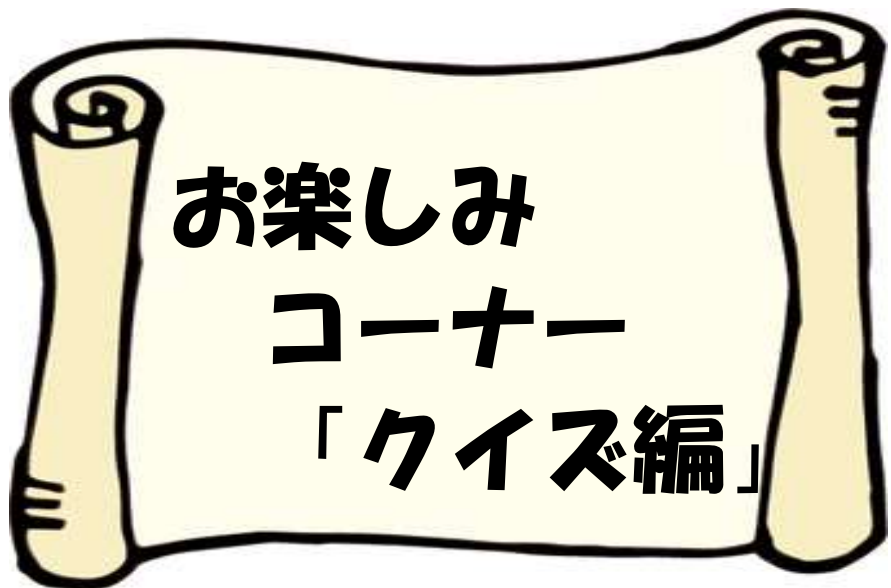
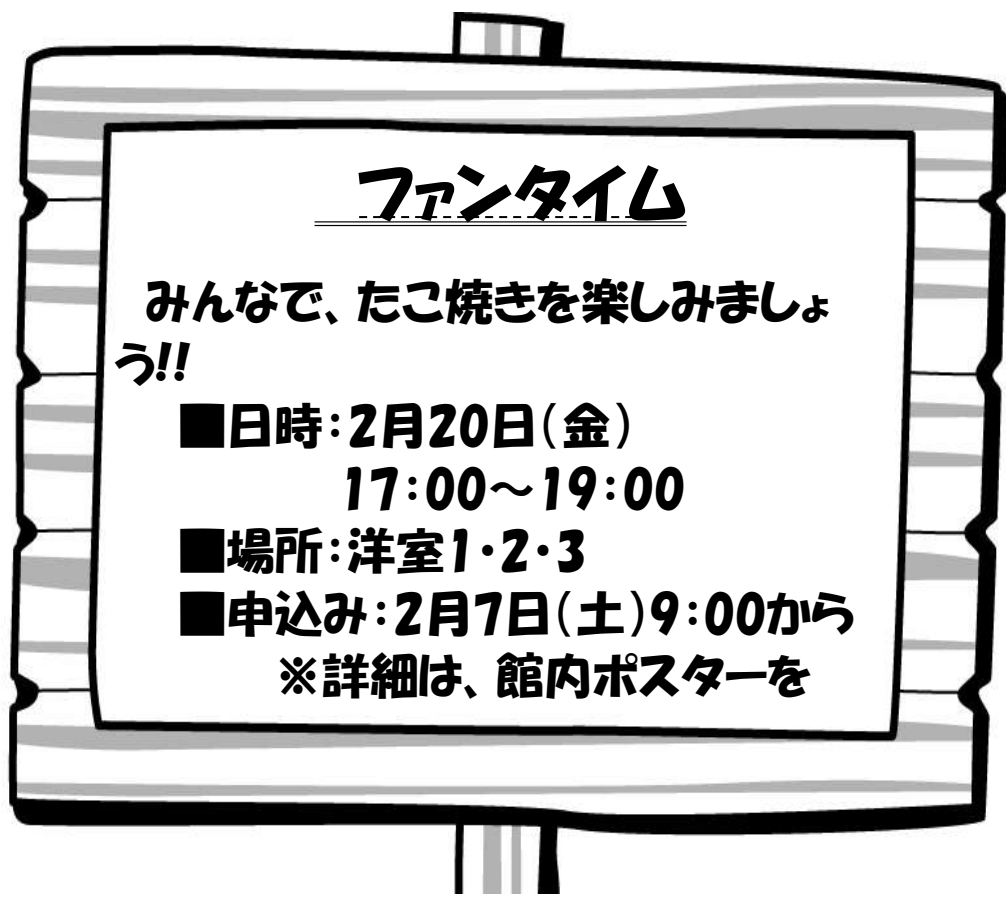
第5回 体力測定会

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階事務室にて受け付けます。
- 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。



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。