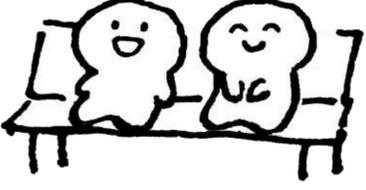


3月 峡田ふれあい館 高年者おたより

☆開館時間 9:00~22:00
 ☆利用対象 18歳以上からの
 成人高年者向け事業になります。

〒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
 <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> 						1
						1階サロンのみ 利用できます
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	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
	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 HIPHOP エクササイズ			
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	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">春分の日</div> 1階サロンのみ 利用できます		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			
		詩 吟	唱歌 ふるさと①			
			唱歌 ふるさと② HIPHOP エクササイズ			
23	24	25	26	27	28	29
太極拳	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
ダンディ エクササイズ	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		ちょぼやきと おしゃべりを楽しもう	唱歌 ふるさと①	グラウンド・ ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと② HIPHOP エクササイズ	ポールウォーキング 教室		
30	31	ころばん体操について 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)				
	ころばん体操					
	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	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	10:30~12:00	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	

令和8年度事業 申込みについて

令和8年度事業につきまして下記のとおり受け付けます。
今年度ご参加の方も、全員お申込みください。
募集人数以上の申し込みがある場合は、抽選となります。
尚、参加人数に余裕がある事業は、年二回追加募集をします。

■申込期間：3月9日（月）～3月21日（土）
9:00～17:00

※1階事務所で受け付けます。
※電話でのお申込みはできません。
※体幹ストレッチ・HIPHOPエクササイズのみ
9:00～21:30の受付となります。

■抽選結果：3月23日（月）9:00より
1階サロンに掲示いたします。

・詳細は1階サロンに掲示している募集案内をご確認下

ちょぼやきと おしゃべりを楽しも

ちょぼやきを食べて、館長を囲んで、みんなでわいわい
おしゃべりしましょう!!

■日 時：3月25日（水）10:30～11:30
■場 所：2階 洋室3
■募集人数：15名（先着順）
■参加費：100円（当日ご持参下さい）
■申込み：3月16日（月）9:00～
1階事務室または電話にて受け付けます。

※ ちょぼやきとは…大正時代に大阪で生まれた、
薄焼きの粉もん料理。
たこやきの原点です。

シネマ上映会

■上映作品：事務所に問い合わせ下さい。
■日 時：3月23日（月）
14:00～16:00
■場 所：2階 和室
■定 員：30名（申込み順）
■申込み：3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。

●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。

早耳情報!!

わなげ大会 開催決定
日 時：4月18日（土）
13:30～15:30
※詳細は3月末に貼いだす館内
ポスターをご覧ください。



今月のクイズ

Q：シャコには別名があり、春の花でよばれていました。
それは、なにでしょう。

1. シャクナゲ
2. フクジュソウ
3. サクラ

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

2月のクイズの答え

神武天皇が何歳まで生きたかというと

1. 127歳 でした。