

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	
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。 		1	2	3	4	5	
						1階サロンのみ 利用できます	
	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
	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		
			唱歌 ふるさと① 唱歌 ふるさと② 体幹 ストレッチ	グラウンド・ ゴルフ 午後			
13	14	15	16	17	18	19	
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	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	
やさしい英会話 WELCOME	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			
			唱歌 ふるさと① 唱歌 ふるさと② HIPHOP エクササイズ	卓球タイム 午後			
20	21	22	23	24	25	26	
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			
			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				
27	28	29	30	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)			
ダンディ エクササイズ	ころばん体操	昭和の日 休館日 館内に 入れません	カラオケ				
太極拳	歩く 健康教室		ころばん体操				
シネマ上映会			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・高齢者)

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	10:00~11:00	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	4/20 お休み
	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	
	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	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	
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	年3回 第4週	10:00~13:00	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)	
	民謡を唄おう	毎週 (第5週除く)	13:30~15:00	2階 和室	なし	
土	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年度の事業について

いよいよ、第2週目から開始します。

事業参加のお申込みの際は、ありがとうございました。
令和8年度の事業は、今月2週目から開始します。
参加できる方は、3月にお申込みし当選された方となります。
尚、追加募集については、参加人数の状況により実施いたします。
また、連絡なく連続6回お休みとなる方には、事業参加の確認の
連絡をさせていただきます。



わなげ大会

日時：4月18日(土) 13:30~15:30
場所：3階 多目的室
募集：20名(先着順)
申込み：4月6日(月) 9:00より
1階事務室で受け付けます。
(電話でも可)



- 高齢者から小学生まで一緒に楽しめます。
- 先着順です。どなたでも参加できます。早めにお申込みください。
- 入賞者には賞品があります。

やさしい英会話 WELCOME

気軽に英語を楽しみましょう。
■日時：4月13日(月)
13:30~15:00
■場所：2F 和室
■申込みは不要です。
お気軽にどうぞ。



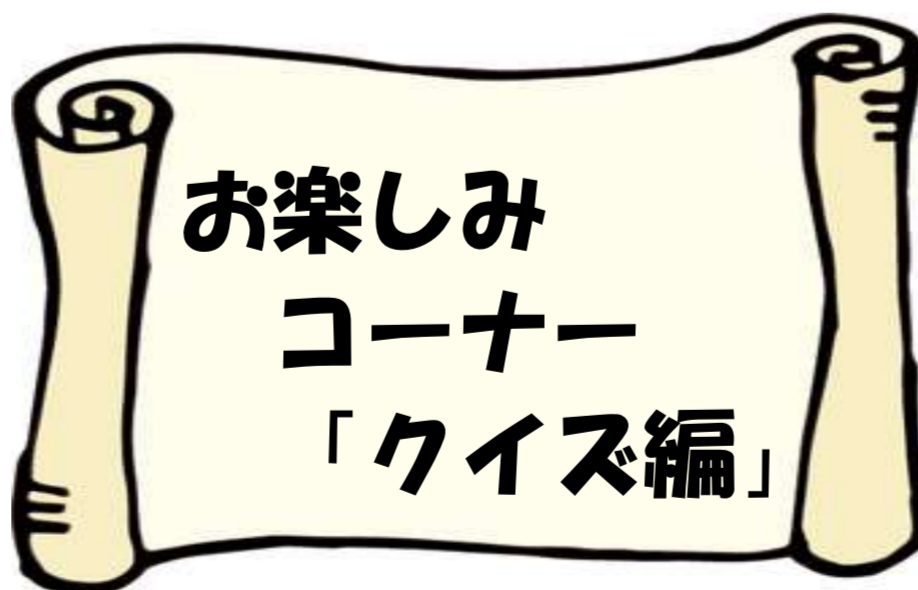
シネマ上映会

- 上映作品：事務所に問い合わせください。
- 日時：4月27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(水) 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。

今年度事業につきましては、締め切っておりますのでご了承ください。
尚、事業の見学は、1事業あたりひとり1回となります。
ご協力のほど、よろしくお願い致します。



4月のクイズ

Q：春は花粉症の時期。さて、花粉はどのくらいの高さまで飛ぶでしょうか。

1. 600m (スカイツリーのとっぺんちかく)
2. 7~8m (2階建ての家くらい)
3. 150m (霞が関ビルくらい)

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

「シャコ」の別名は、
1. シャクナゲ でした。

ゆでると、赤紫色のシャクナゲの色に似ているから。
シャクナゲを思い浮かべて、お寿司をつまむのも風情がありますね。