

5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
<p>ころばん体操について</p> <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。</p> <p>(TEL: 03-3802-3111・内線432)</p>			<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	2	3
				グラウンド・ゴルフ 午前		<p>憲法記念日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>
				民謡を唄おう		
				卓球タイム 午後		
4	5	6	7	8	9	10
<p>みどりの日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<p>こどもの日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<p>振替休日</p> <p>1階サロンのみ 利用できます</p>	<p>カラオケ</p> <p>ころばん体操</p> <p>唱歌 ふるさと①</p> <p>唱歌 ふるさと②</p> <p>体幹 ストレッチ</p>	<p>卓球タイム 午前</p> <p>民謡を唄おう</p> <p>グラウンド・ゴルフ 午後</p>	<p>ふまねっと</p>	<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>ダンディ エクササイズ</p> <p>やさしい英会話 WELCOME</p>	<p>ころばん体操</p> <p>歩く 健康教室</p>	<p>脳トレ倶楽部</p> <p>元気もりもり 体操</p>	<p>カラオケ</p> <p>ころばん体操</p> <p>唱歌 ふるさと①</p> <p>唱歌 ふるさと②</p> <p>体幹 ストレッチ</p>	<p>グラウンド・ゴルフ 午前</p> <p>民謡を唄おう</p> <p>卓球タイム 午後</p>		<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>輪なげ</p> <p>囲碁教室</p>	<p>ころばん体操</p> <p>歩く 健康教室</p>	<p>脳トレ倶楽部</p> <p>元気もりもり 体操</p>	<p>カラオケ</p> <p>ころばん体操</p> <p>唱歌 ふるさと①</p> <p>唱歌 ふるさと②</p> <p>HIPHOP エクササイズ</p>	<p>卓球タイム 午前</p> <p>民謡を唄おう</p> <p>グラウンド・ゴルフ 午後</p> <p>ポールウォーキング 教室</p>	<p>ふまねっと</p>	<p>1階サロンのみ 利用できます</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>ダンディ エクササイズ</p> <p>太極拳</p> <p>シネマ上映会</p>	<p>ころばん体操</p> <p>歩く 健康教室</p>	<p>脳トレ倶楽部</p> <p>元気もりもり 体操</p>	<p>カラオケ</p> <p>ころばん体操</p> <p>唱歌 ふるさと①</p> <p>唱歌 ふるさと②</p>			<p>1階サロンのみ 利用できます</p>



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	
	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	①13:20~14:40 ②14:50~16:10	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	場所は、都度 ご確認ください
	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	場所は、都度 ご確認ください
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)	5/22
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	

第6回 体力測定会

6月24日(水)に体力測定会を開催します。
申込開始は6月8日(月)の予定です。
詳細は、5月22日(金)より館内に貼り出す
ポスターを、ご確認ください。
電話での申込みも受け付けます。
この機会に、自分の体力を確認しましょう。



わなげ大会

みんなで楽しみました!!

4月18日(土)に「わなげ大会」を開催しました。
児童と成人・高年者が一緒のチームになって、チームと個人で
ゲームをし、入賞者には、賞状と素敵な商品をお渡ししました。
休憩時には、館長考案のオリジナルゲームをしたり、
楽しい時間を過ごしました。
次回は、秋ごろの予定です。
簡単なルールで気軽に参加できます。
皆さんの参加をお待ちしています。



やさしい英会話 WELCOME

気軽に英語を楽しみましょう。
■日時：5月11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：5月25日(月)
14:00~16:00
■場 所：2階 和室
■定 員：30名(申込み順)
■申 込 び：5月1日(金)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。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



5月のクイズ

Q：母の日の贈るカーネーション。お茶の材料にもなりますが、
何に効果があると言われていたのでしょうか。

1. 花粉症
2. 解熱
3. 消化不良

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

4月のクイズの答え

花粉の飛ぶ高さは、
1. 600m(スカイツリーのてっぺんちかく) でした。

荒川区で一番高い建物は、西日暮里の40階建てマンション
「ステーションガーデンタワー」ですが、その高さは153mです。
荒川区にいて花粉から逃げるのは、至難の業ですね。