

# 6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
1	2	3	4	5	6	7
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		
			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			
8	9	10	11	12	13	14
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
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	グラウンド・ゴルフ 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			体幹 ストレッチ			
15	16	17	18	19	20	21
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		
			唱歌 ふるさと①	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			HIPHOP エクササイズ			
22	23	24	25	26	27	28
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
太極拳	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		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			
29	30	ころばん体操について			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。	
	ころばん体操	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)			 	
	歩く健康教室					



# 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	10:00~11:00	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 確認下さい
	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 ご確認下さい
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)	
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)に第6回体力測定会を開催します。  
夏本番を前に、自分の体力を測定してみましょう。

- 日 時：6月24日(水) 14:00~15:30 (集合:13:30)
  - 場 所：3階 多目的室
  - 募 集：30名 (先着順)
  - 申込み：6月8日(月) 9:00~  
1階事務室においていただくか電話にて  
承ります。
- ※持ち物：タオル・水分・上履き

#### ボランティア募集!!

体力測定会で手伝ってくれる方を募集します。  
ご自分の体力も測定できます。  
ご詳細は、事務所スタッフにお声がけください。



#### 早みみ情報

「峡田ふれあい館まつり」を、8月8日(土)に開催します。  
年に一度のイベントです。  
詳細は館内ポスターをご覧ください。



#### やさしい英会話 WELCOME

- 気軽に英語を楽しみましょう。
- 日時：6月8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。

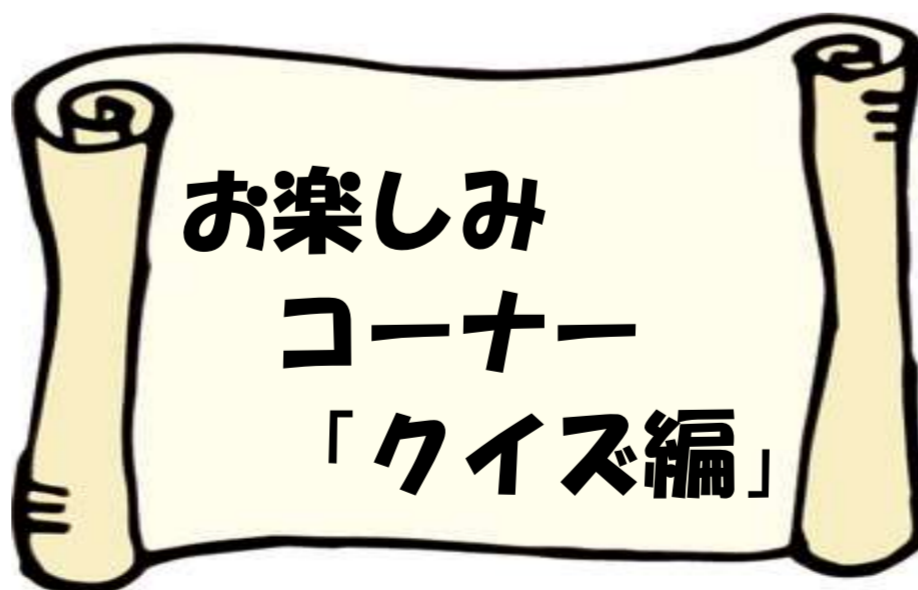
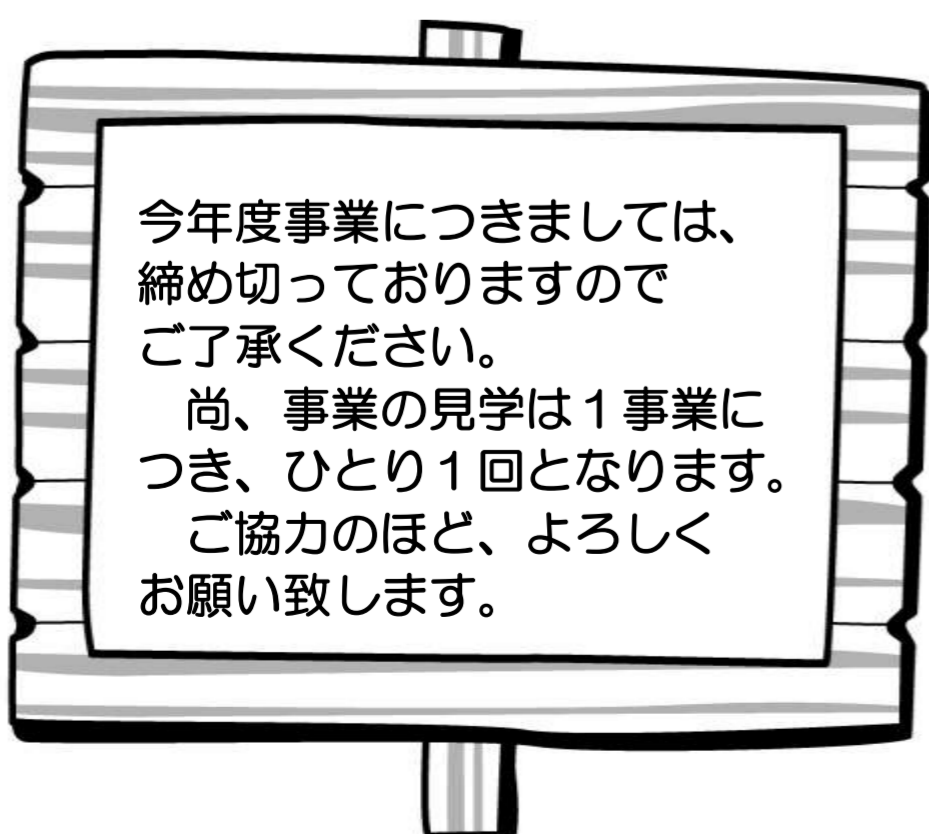


#### シネマ上映会

- 上映作品：事務所にお問い合わせください。
- 日 時：6月22日(月)  
14:00~16:00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名 (申込み順)
- 申 込 み：6月1日(月) 9:00~  
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。



#### 6月のクイズ

Q: そろそろアイスクリームがおいしい季節ですね。  
さて、青森県新郷村には、「ドラキュラ・ザ・プレミアム」という名前のアイスクリームがあります。  
中に何が入っているでしょう。

1. 暗闇の黒に因んだ、竹炭
2. 吸血鬼が嫌うといわれる、ニンニク
3. 血の色に因んだ、果肉まで赤いりんご

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

#### 5月のクイズの答え

- カーネーションが効果があるのは、
3. 消化不良 でした。

皆さん、食べすぎには気をつけましょうね。