

9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	峡田舞	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう			
	歩く健康教室	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				
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	
	峡田舞	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう	ファンタイム		
	歩く健康教室	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				
			体幹 ストレッチ				
15	16	17	18	19	20	21	
敬老の日 1階サロンのみ 利用できます	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	
	峡田舞	元気もりもり体操	ころばん体操	民謡を唄おう			
	歩く健康教室	詩 吟	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	秋分の日 1階サロンのみ 利用できます	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		元気もりもり体操	ころばん体操	ポール ウォーキング教室			
シネマ上映会			唱歌 ふるさと①	民謡を唄おう			
			唱歌 ふるさと②	グラウンド・ゴルフ 午後			
			HIPHOP エクササイズ				
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)				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						
	峡田舞						
	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	10：30～11：30	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	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	
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	
金	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	
	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)	
土	民謡を唄おう	毎週 (第5週除く)	13：30～15：00	2階 和室	なし	
	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	

ファンタイ

縁日をテーマに、乳幼児から高齢の方まで一緒に楽しめるイベントです。
金魚すくいや射的などゲームもあります。
皆さん、お誘いあわせの上おいでください。
※申込制です。

- 日 時：9月13日(土) 10：00～11：30
- 場 所：1階 サロン
- 申込み：9月1日(月) 9：00から9月12日(金) まで

電話または1階事務室にて受付けます。



峡田ふれあい館まつ

8月9日(土)に、恒例の「峡田ふれあい館まつり」を開催しました。
来館の方々には、ゲームコーナーや作品展示コーナーなど、お楽しみいただきました。
ボランティアの皆様、暑い中ご協力いただき、どうもありがとうございました。

シネマ上映会

今月は、ミュージカル・ホラー映画『オペラ座の怪人』。1925年作品のリメイク版です。本作では前作の壮大なオペラ座のセットが再利用され、怪奇映画では珍しくカラーで撮影され、アカデミー賞と室内装置賞を受賞した大作です。精巧なカメラワークも素晴らしく、シャンデリア落下のシーンはよく知られています。
また、吹替えになることが多いオペラの歌唱シーンでは、クリースティーナ役と怪人役の俳優自身が、実際に歌っています。

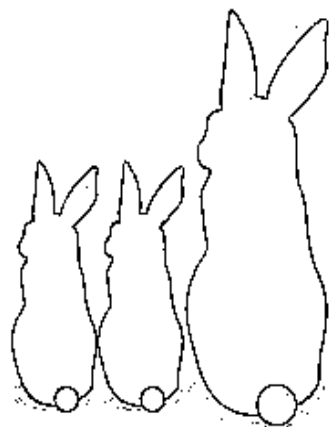
- 上映作品：オペラ座の怪人(1943年)
- 日 時：9月22日(月)
14：00～16：00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名(申込み順)
- 申 込 み：9月1日(月) 9：00より
電話または1階事務室にて、受付けます。

●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頂きますので、ご了承下さい。

今月から、通常どおりの
事業スケジュールとなります。

まだまだ暑い日が続きます。
水分補給など、熱中症対策をお願いいたします。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



9月のクイズ

Q：9月14日は、「メンズバレンタインデー」。
男性から女性にあるものを贈って告白する日とされています。
それは何でしょうか。

1. シフォンケーキ
2. 下着
3. ブローチ

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

8月のクイズの答え

「ラジオ体操」の発祥の国は

- 1.アメリカ でした。

みなさん、いかがでしたか。