

10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
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)		1	2	3	4	5
		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
		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				
6	7	8	9	10	11	12
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		
		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			
13	14	15	16	17	18	19
スポーツの日 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	わなげ大会 	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	卓球タイム 午後		
			唱歌 ふるさと②			
			HIPHOP エクササイズ			
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	31	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。 	
ダンディ エクササイズ	ころばん体操		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	10/27 休 み
	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	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)	
	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7年度

第2回 峡田ふれあい館

わなげ大会

日 時：10月18日(土) 13：30～15：30
場 所：3階 多目的室
募 集：20名
申込み：10月6日(月) 9：00より
1階事務室で受け付けます。(先着順)
(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。輪なげ事業に参加していない方も参加できます。早めにお申込みください。
- 入賞した方には、賞品があります。お楽しみに!!

事業参加者追加募集

定員に余裕がある事業に限り、追加募集をします。
今年度最後の募集となります。
10月中旬に、館内のチラシにて詳細をお知らせいたします。

シネマ上映会

戦前から活躍していた日本映画屈指の巨匠・伊藤大輔監督の代表作の一つ。映画会社が製作に反対する中、監督が何度も脚本を書き直して製作にこぎつけました。
実在の将棋界の奇才、坂田三吉をバンツマこと坂東妻三郎が演じています。坂田三吉の将棋へのすさまじい執念と情念を軸とした、浪花節的な人情味たっぷりの感動作です。

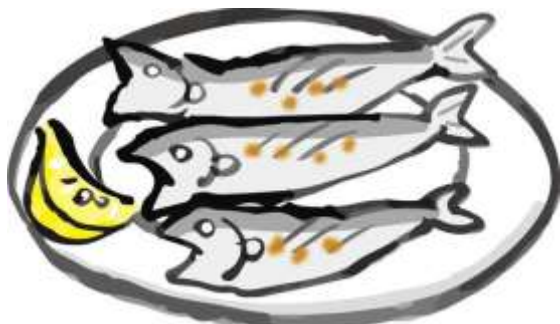
- 上映作品：王将(1948年)
- 日 時：10月27日(月)
14：00～16：00
- 場 所：2階 和室
- 定 員：30名(申込み順)
- 申 込 み：10月1日(水) 9：00より
電話または1階事務室にて、受け付けます。

●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頂きますので、ご了承下さい。

一部の事業終了のお知らせ

火曜日実施の事業「峡田舞」は、講師都合により、9月末にて終了とさせていただきます。
これまで応援いただき、ありがとうございました。

お楽しみ コーナー 「クイズ編」



10月のクイズ

Q：10月31日は、「ハロウィン」です。
今は、それぞれが仮装して楽しんでいます。そもそも「ハロウィン」は、何のイベントだったのでしょうか。

1. 悪霊退散を願う、ヨーロッパの儀式
2. 肝試し大会
3. 収穫祭

答えは、来月のおたよりで、確認して下さいね。

9月のクイズの答え

「メンズバレンタインデー」で男性から女性に贈るものとは
2. 下着 でした。