

事業申し込み方法

11月事業申込日：10月20日(水)午前10時～

【申込初日のみ】
お一人5種まで申込可能

- ①【事業申込一覧表】に氏名等の必要事項を記入、参加希望講座の欄に○を付ける。
(初日に限り、お一人5種までのお申込みとなります。21日以降は空き枠があればいくつでも申込可能)
- ②【事業申込一覧表】を職員に渡し、各教室の【参加申込書】を職員から受け取り、氏名を記入する。
- ③【参加申込書】を職員に渡す。職員が一覧表と照合、参加が確定したら【参加者控え】を受け取り、申込完了。
※混雑した場合はお待ちいただくことがございますので、予めご了承ください。
※同日10時より、お電話でも申込可能となります。

囲碁・将棋 11月より毎週水・金曜日の開催に変更となります

※10月中は水曜・土曜日の開催となります

囲碁・将棋 時間割

札番号	時間(1回 2時間15分)
1	9:30 ~ 11:45
2	12:00 ~ 14:15
3	14:30 ~ 16:45

1つの時間割に
囲碁 2名×4組 8名まで
将棋 2名×2組 4名まで

参加方法

- ①受付で札をとって名簿に記入 *札は手前から順番に『自分の分1枚だけ』*名簿に氏名を記入、参加番号に○印をつける
- ②対局 *開始・終了時間をお守りください *対局終了後、碁石・駒・番号札を受付に返却してください
- ③連続して対局する方へ *改めて札を取り、名簿にご記入ください。現在の対局終了後まで、次の番号札は取れません *対局中の碁石・駒はそのままで結構です
~定員をオーバーした場合~ *当日対局回数の少ない方が優先です *残りの枠は「じゃんけん」で公平に割り当てます

活動報告「認知症サポーター養成講座」

9月29日(水)、認知症サポーター養成講座を開催しました！仲町おとしより相談センター職員と、認知症キャラバン講師をお招きして大変充実した内容となりました。
認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。皆さんも機会があれば是非ご参加ください。



当日の様子

活動報告「プロレスラーとはつらつ体操教室」

9月30日(木)、敬老月間特別企画としていたばしプロレスリングの現役レスラー3名をお招きし、上記講座を開催しました。ストレッチや筋トレ、希望者はプロレス技をかけてもらう、という盛りだくさんな内容でした。



はつらつ体操教室！

お隣のおとしより相談センターやデイサービスの方も見学に来て下さり賑やかで楽しい講座でした。

ボランティア大募集

仲町ふれあい館ではボランティアをして下さる方を大募集しています。興味がある方は職員にお声かけいただくか、奉優会のボランティアマッチングサイト「YELL」をご覧ください♪

公式LINE友達大募集

右のQRコードをスマホでスキャンすると仲町ふれあい館とお友達になることができます！！通信では紹介しきれない様々な情報が配信されます。是非ご登録ください。



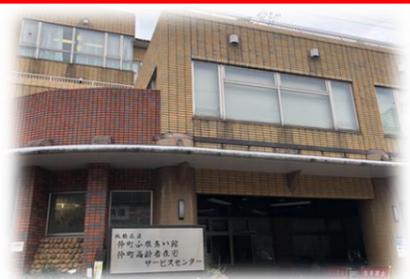
板橋区立仲町ふれあい館

(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

〒173-0022 板橋区仲町20-5

電話 03-3958-0163 FAX 03-3958-0164

メール: nakachou-fureai@foryou.or.jp



仲町ふれあい通信 11月号

11月申込事業一覧

お申し込みは10月20日(水)午前10時より、
事務所または電話にて
発行日:令和3年10月15日
(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

	事業名	日にち	時間	会場	講師名	参加費	持ち物
1	飯作さんのエアロビクス①	11月2日(火)	13:30~14:00	教養文化教室	飯作俊介氏	¥100	室内履き
2	飯作さんのエアロビクス①	11月2日(火)	14:00~14:30	教養文化教室	飯作俊介氏	¥100	室内履き
3	飯作さんのエアロビクス②	11月16日(火)	13:30~14:00	教養文化教室	飯作俊介氏	¥100	室内履き
4	飯作さんのエアロビクス②	11月16日(火)	14:00~14:30	教養文化教室	飯作俊介氏	¥100	室内履き
5	のろさんの毎日元気	11月4日(木)	11:00~12:30	教養文化教室	野呂尚史氏	¥100	マットふき用タオル
6	自力で骨盤調整①	11月4日(木)	10:15~10:45	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
7	自力で骨盤調整②	11月4日(木)	10:45~11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	だれでも筋トレ	11月13日(土)	10:30~11:30	教養文化室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、レッグバンド
9	リズムでストレッチ	11月2日(火)	10:30~11:30	教養文化室	近藤千恵氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
10	からだケアとリズムでウォーキング	11月10日(水)	13:30~14:30	教養文化教室	田中有紀子氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
11	リラックスヨガ①	11月11日(木)	10:15~11:05	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
12	リラックスヨガ②	11月18日(木)	10:15~11:05	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
13	リフレッシュエアロビクス	11月5日(金)	13:30~14:20	教養文化教室	相原悦子氏	¥100	室内履き
14	オンライン版脳きたえ～る	11月20日(土)	10:30~11:30	教養文化教室	瀬戸綾子氏	¥100	なし
15	軽快にイスラエルのステップ	11月21日(日)	10:30~11:30	教養文化教室	那須達磨氏 馬淵真希氏	¥100	室内履き
16	椅子に座ってタップステップ	11月21日(日)	13:30~14:30	教養文化教室	菊池未来氏	¥100	室内履き
17	足指トレーニング	11月27日(土)	10:30~11:30	教養文化教室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、5本指ソックス、ハンドタオル
18	椅子でちょっと体操①	11月25日(木)	10:15~10:45	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	室内履き
19	椅子でちょっと体操②	11月25日(木)	10:45~11:15	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	室内履き
20	スローエアロビクス	11月26日(金)	11:00~11:50	教養文化教室	相原悦子氏	¥100	室内履き
21	筋トレ！男子(9月～開始・全6回 途中申込も可)	11月9日・23日(火)	13:30~14:30	大広間	篠達雄氏	毎回 ¥100	なし
22	英語のおさらい(初心者向き・全6回 途中申込も可)	①11月12日②19日 毎月第2・3(金)	14:00~15:00	教養文化教室	石田厚子氏	毎回 ¥100	筆記用具
23	パソコンはじめまして①②(2回1コース)	11月3日・10日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	廣田春夫氏	無料	筆記用具
24	パソコンはじめまして③④(2回1コース)	11月17日・24日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	釘持太郎氏	無料	筆記用具
25	けん玉教室	11月14日(日)	14:00~15:00	大広間	吉本秀一氏 麻田和伸氏	無料	あればけん玉
26	岩渕職員の卓球パラダイス	11月7日(日)	13:30~15:00	教養文化教室	職員	無料	室内履き、ラケット
27	岩渕職員の体操パラダイス	11月28日(日)	13:30~14:30	教養文化教室	職員	無料	室内履き、マットふき用タオル
28	岩渕職員の初心者パソコン相談室①	11月20日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
29	岩渕職員の初心者パソコン相談室②	11月20日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
30	白石職員のスマホお悩み相談室①	11月13日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
31	白石職員のスマホお悩み相談室①	11月13日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
32	白石職員のスマホお悩み相談室②	11月27日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
33	白石職員のスマホお悩み相談室②	11月27日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
34	電子ゲーム体験会①	11月9日(火)	14:00~14:30	教養文化教室	職員	無料	なし
35	電子ゲーム体験会①	11月9日(火)	14:30~15:00	教養文化教室	職員	無料	なし
36	電子ゲーム体験会②	11月18日(木)	14:00~14:30	教養文化教室	職員	無料	なし
37	電子ゲーム体験会②	11月18日(木)	14:30~15:00	教養文化教室	職員	無料	なし

*汗拭きや給水は各自持参 *キャンセルの連絡はお早めに、連絡のない場合はキャンセル料(事業参加費)をいただきます

2021年11月

は申し込み不要；満員の場合はお断りする場合があります

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		休館日	リズムでストレッチ 10:30~ 体操①	囲碁・将棋	自力で骨盤調整 10:15~/10:45~ のろさんの毎日元気 11:00~	仲町アロマヨガ⑤ 10:15~	体操①
午後			飯作さんの わくわくエアロビクス 13:30~/14:00~	パソコンはじめて① 14:00~	体操③	リフレッシュエアロビクス 13:30~ 囲碁・将棋	体操②
午前	7	8	9	10	11	12	13
午後	体操①	休館日	体操③	囲碁・将棋	リラックスヨガ 10:15~ 体操②	囲碁・将棋	だれでも筋トレ 10:30~ 体操①
午後	岩渕職員の卓球パラダイス 13:30~ 体操③		筋トレ男子⑤ 13:30~ 体操② 電子ゲーム体験会① 14:00/14:30	からだケアとリズムでウォーキング 13:30~ パソコンはじめて② 14:00~ 囲碁・将棋	体操③	英語のおさらい① 14:00~ 囲碁・将棋	白石職員のスマホ お悩み相談室① 14:00~/14:30~ 体操②
午前	14	15	16	17	18	19	20
午後	体操③	休館日	体操④	囲碁・将棋	リラックスヨガ 10:15~ 体操①	仲町アロマヨガ⑥ 10:15~	脳!きたえ~る 10:30~ 12月分講座申し込み受付 9:00~(予定)
午後	けん玉教室 14:00~ enjoy!卓球 13:00~ 体操②		飯作さんの わくわくエアロビクス 13:30~/14:00~ 体操①	パソコンはじめて③ 14:00~ 囲碁・将棋	電子ゲーム体験会② 14:00/14:30 体操③	英語のおさらい② 14:00~ 囲碁・将棋	岩渕職員の初心者パソコン 相談室 13:30~/14:00~ 体操③
午前	21	22	23	24	25	26	27
午後	軽快にイスラエルのステップ 10:30~ 体操①	休館日	体操②	囲碁・将棋	椅子でちょっと体操 10:15~/10:45~	スローエアロビクス 11:00~ 囲碁・将棋	足指トレーニング 10:30~ 体操①
午後	椅子に座ってタップステップ 13:30~ 体操②		筋トレ男子⑥ 13:30~ enjoy!卓球 13:00~ 体操①	パソコンはじめて④ 14:00~ 囲碁・将棋	体操④ 看護師の健康ワンポイント 14:30~	囲碁・将棋	白石職員のスマホ お悩み相談室② 14:00~/14:30~ 体操②
午前	28	29	30	<h2 style="color: red;">介護予防体操</h2> <p style="color: red;">*申し込み不要・無料です*</p> <p>・午前…10:30~30分程度 ・午後…14:00~30分程度</p> <p>体操①…おとせん体操+ズンドコ節 体操②…おとせん体操+明日があるさ 体操③…フォー・ユー体操(ストレッチと筋トレ・リズム体操) 体操④…ラジオ体操第1・2 & ワンポイント!</p> <p>場所:1階 機能訓練室*職員が行います* ♪10月から「体操カード」を差し上げています♪</p>			
午後	体操②	休館日	体操③				
午後	岩渕職員の体操パラダイス 13:30~	休館日	体操④				

*12月の事業申込は11/20(土)9時より事務所・電話で先着順受付
*申込講座のキャンセルはなるべくお控えください。
*キャンセルの場合は事前に館までご連絡ください。03-3958-0163
*連絡のないキャンセルの場合は、キャンセル料(事業参加費)をいただきます。

♪講師・講座紹介コーナー(順不同・HPでも掲載始めました)♪



★「脳!きたえ~る」の 瀬戸綾子先生

今は山形県にお住まいで、講座はZOOMでスクリーンを通じてのご指導です。左右別の動き・普段やらないことをやってみる・2つのことを同時に・・・と脳の活性化を促す講座です。「できなくても笑ってごまかして」「できない人ほど褒められる時間ですよ」と明るく背中を押してくださいます。特技；走ること・泳ぐこと 趣味；散歩 動物が大好き！
現在も「影千代」君という黒白の猫を飼っています。たまーに講座中に映り込むことも！

