

館長挨拶

いつも当館をご利用くださり、誠にありがとうございます。9月からはこれまで中止していた事業が再開し、ふれあい館に活気が戻ってきました。ご利用者の皆さまから喜びのお声をたくさんいただいております。オンライン講座では、ふれあい館に出勤がなくてもパソコンやネットの環境があればご自宅から講座に参加することができます。密を避けるためにも、ぜひご活用ください。10月にはミニコンサートも予定しておりますので、お楽しみに！

ふれあい館に関するご意見やご要望、「こんな教室に参加したい」などのご意見がございましたら、館職員や館長までお気軽にお声かけください。館内にはご意見箱もございますので、そちらもご活用ください。地域の皆さまに快適にお過ごただけよう、今後も職員一同力を合わせて運営してまいります。皆さまには、引き続き感染予防対策にご協力をいただくようになりますが、ご理解いただけますよう、何卒宜しくお願いいたします。

仲町ふれあい館 館長 井上麻美

事業申し込み方法

10月事業申込日：9月21日(火)午前10時～

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。22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。

【申込初日のみ】

お一人5種まで申込可能

囲碁将棋の参加方法

囲碁・将棋 時間割

札番号	時 間(1回 1時間45分)
1	10:10 ～ 11:55
2	12:05 ～ 13:50
3	14:00 ～ 15:45

1つの時間帯に
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

ZOOMでつながろう！
100人体操大成功！

目黒区高齢者センターの講師とZOOMで繋ぎ仲町ふれあい館だけでなく他地域の施設や各自宅参加の方と繋がり、参加人数100人を目指していましたが、実際の参加人数は、284人となりました。仲町ふれあい館からはご自宅と来館合わせて12名の方が参加してくださいました。ご参加の皆様ありがとうございました。

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。ガーデニングがお好きな方・折り紙が得意な方・お裁縫が得意な方～などなど何でもOKです。興味がある方は奉優会のボランティアマッチングサイト「yell」<https://www.foryou-yell.net/>をご覧ください。職員までお声掛けください。

LINEのお友達登録はこちらのQRコードから



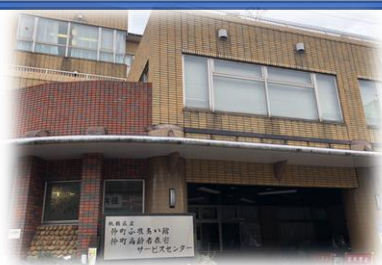
板橋区立仲町ふれあい館

(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 ファックス 03-3958-0164

メール: nakachou-fureai@foryou.or.jp



仲町ふれあい通信 10月号

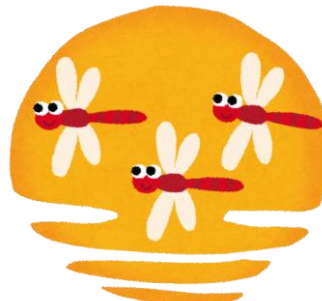
10月申込事業一覧

お申し込みは9月21日(火)午前10時より
事務所または電話にて

発行日:令和3年9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	10月5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	10月5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	10月19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	10月19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	10月7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	10月7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	10月7日(木)	10:45～11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	誰でも筋トレ	10月9日(土)	10:30～11:30	教養文化室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、レップバンド
9	リズムでストレッチ	10月5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	10月13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	リラクソヨガ①	10月14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	リラクソヨガ②	10月21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	10月8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	10月16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	10月24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	10月17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	10月23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	10月28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	10月28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	10月22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)	③10月12日(火) ④10月26日(火)	13:30～14:30	教養文化教室	篠達雄氏	毎回 ¥100	室内履き
22	ワクワクねんど	10月29日(金)	10:15～11:45	教養文化教室	職員	¥100は 材料費	手拭きタオル
23	秋のミニほっこりコンサート	10月17日(日)	11:00～12:00	教養文化教室	グループMOK+2	無料	なし
24	パソコンはじめてまして①②(2回1コース)	10月6日・13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
25	パソコンはじめてまして③④(2回1コース)	10月20日・27日(水)	14:00～15:30	パソコンコーナー	鋤持太郎氏	無料	筆記用具
26	けん玉教室	10月10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
27	岩渕職員の卓球パラダイス	10月10日(日)	13:30～15:00	教養文化教室	職員	無料	室内履き、ラケット
28	岩渕職員の体操パラダイス	10月31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
29	白石職員のスマホお悩み相談室①	10月9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	10月9日(土)	14:30～15:00	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②	10月23日(土)	14:00～14:30	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	10月23日(土)	14:30～15:00	パソコンコーナー	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10月							
日		月	火	水	木	金	土
午前	介護予防体操 *申し込み不要・無料です* ・午前・・・10:30～30分程度 ・午後・・・14:00～30分程度			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) 場所:1階 機能訓練室*職員が行います* 動きやすい服装・運動靴でご参加ください		1 仲町アロマヨガ③ 10:15～	2 囲碁・将棋
午後						体操③	囲碁・将棋
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	体操①	休館日	リズムでストレッチ 10:30～	囲碁・将棋	自力で骨盤調整 10:15～／10:45～ のろさんのまいにち元気 11:00～	体操①	だれでも筋トレ 10:30～ 囲碁・将棋
午後	enjoy!!卓球 13:00～ 体操③		飯作さんの わくわくエアロビクス 13:30～／14:00～ 体操③	パソコンはじめて① 14:00～ 囲碁・将棋	体操③	リフレッシュエアロビクス 13:30～ 体操③	白石職員のスマホ お悩み相談室① 14:00～／14:30～ 囲碁・将棋
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後	体操③	休館日	体操②	囲碁・将棋	リラックスヨガ 10:15～ 体操②	仲町アロマヨガ④ 10:15～ 体操②	脳!きたえ～る 10:30～ 囲碁・将棋
午後	岩淵職員の卓球パラダイス 13:30～ けん玉教室 14:00～		筋トレ男子③ 13:30～ 体操③	からだケアとリズムウォーキング 13:30～ パソコンはじめて② 14:00～ 囲碁・将棋	体操③	体操③	囲碁・将棋
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後	秋のミニほっこりコンサート 11:00～	休館日	体操①	11月分講座申し込み受付 10:00～	リラックスヨガ 10:15～	スローエアロビクス 11:00～	足指トレーニング 10:30～ 囲碁・将棋
午後	椅子に座ってタップステップ 13:30～ 体操③		飯作さんの わくわくエアロビクス 13:30～／14:00～ 体操③	パソコンはじめて③ 14:00～ 囲碁・将棋	体操③	体操③ 看護師の健康ワンポイント 14:30～	白石職員のスマホ お悩み相談室② 14:00～／14:30～ 囲碁・将棋
午前	24	25	26	27	28	29	30
午後	軽快にイスラエルのステップ 10:30～	休館日	体操①	囲碁・将棋	椅子でちょっと体操 10:15～／10:45～ 体操①	ワクワクねんど(手作りマグネット) 10:15～ 体操①	囲碁・将棋
午後	enjoy!卓球 13:00～ 体操③		筋トレ!男子④ 13:30～ 体操③	パソコンはじめて④ 14:00～ 囲碁・将棋	体操③	体操③	囲碁・将棋
午前	31	 *申込は9/21(火)10時より事務所・電話で先着順 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。 					
午後	岩淵職員の体操パラダイス 13:30～ 体操③						