

囲碁・将棋開放～4月1日(土)より1階事務所前のスペースで開催します～

会場:仲町ふれあい館 1階事務所前のスペース 頻度:開館日は毎日
 申込:不要(当日来館したら、事務所前の名簿に氏名をご記入ください)
 定員:囲碁8組、将棋2組(混雑した場合は、次の方にお譲りいただきます)
 対象:60歳以上の板橋区民の方(ふれあい館の利用登録が必要です)

4月20日(木)は10時からの開催となります。
 ※事業申込一斉受付のため

参加時の注意事項～皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、お守りください～

- ・碁石、駒は受付で貸し出します。
- ・対局が終了したら、板や机を備え付けの消毒液とタオルで拭いてから、碁石と駒を受付に返却してください。
- ・お昼休憩等、長時間離席をする場合は、場所の取り置きはできません。
- ・混雑した場合は、早い時間から対局をしている方に、次の方に譲っていただくように職員がお声かけをします。
- ・水分補給は、ペットボトルや水筒をご利用ください。

(カーペットの部屋のため、万が一こぼしてしまった時にシミになってしまいます。缶の飲物はお控えください。)

板の台数に限りがございます。お譲りあってのご利用をお願いいたします。

よろしく願います



仲町ふれあい館のご紹介

仲町ふれあい館は60歳以上の板橋区民の方を対象とした、健康増進や介護予防・教養の向上に資する事業の開催、高齢者の社会参加を促進するための施設です。利用証を作成の上、館内では靴下をはいてご利用ください。



このQRコードをスマホのカメラで読み取ってください。仲町ふれあい館のHPにつながります。



仲町ふれあい館のホームページをご覧ください。スマホやパソコンで「仲町ふれあい館」と検索♪

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を配信しています。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 4月号

発行日:令和5年3月15日(水)(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

4月ピックアップ事業

要事前申込、詳細は「4月申込事業一覧」をご覧ください。【申込:3/21(火)9:00～】

みんなの歌声ひろば

4月21日(金)14:00～15:00

講師:横山 美千子氏

そろそろみんなで歌うことはじめましょう。生伴奏に合わせて、楽しく明るくのびのび歌って元気になろう!!
 唱歌や童謡 叙情歌 時には懐かしいポピュラーなど...歌にまつわるエピソードなども紹介しながら久しぶりの歌の時間です。
 (マスクを着用して歌唱します)



ふれあいスプリングコンサート 春のアコーディオン&バイオリン演奏会

4月23日(日)10:30～12:00

クラシックや童謡、季節の音楽など皆様に親しみやすい曲を披露いたします!!
 アコーディオンとバイオリンの演奏は約40分ずつに分けて行う予定です。



男子限定! 今日から体操

お馴染みの篠先生です。

4月11日～6月27日(各月第2・4火曜日)

10:00～11:00

1コース6回★1回でも参加可能です★

運動はもちろん、食べ物・睡眠から健康にかかわる情報もいろいろ。毎日の生活ですぐに役立つ基本のストレッチや筋トレを中心に指導していただいています。
 運動不足、暫く運動していない講座は女性ばかりで参加しづらくてという男性の方。健康を気遣うなら是非今日から一緒に継続! 筋肉はちゃんと応えてくれます。



ボランティアの楽しみ方講座

生きがい発見

4月6日(木)14:00～15:00

講師:いたばし総合ボランティアセンター梅澤稔氏
 ボランティアの具体的な活動紹介や体験談をご紹介します。お気軽にどうぞ!

ボランティア募集(申込不要)

①ふれあい通信折込作業

4月14日(金)15:00頃～

場所:1階ロビー

いつもご覧になっている「仲町ふれあい通信」を職員と一緒に折り込んでくださる方を募集します。ご参加される方は当日直接会場にいらしてください!(配布は15日(土)からになります)

②ボランティア飾り付けサロン

(職員と簡単な館内飾りつけ)

4月9日(日)10:00～

場所:2階教養文化教室

オンライン教室 参加者募集!!

ご自宅から参加可能!

今まで館内で行っていた各種事業が、家にいながら参加できるようになります。(パソコン・スマートフォンなどの通信機器をお持ちで、インターネット環境のある方。)

*参加可能な事業*いずれも3月21日(火)～申し込み可能

事業名	日にち	時間
リラックスヨガ①	4月13日(木)	10:15～11:05
脳!きたえ～る	4月15日(土)	10:30～11:30
椅子に座ってタップステップ	4月16日(日)	13:30～14:30
リラックスヨガ②	4月20日(木)	10:15～11:05
もっと知りたい! イギリス文化	4月30日(日)	10:30～11:30

*ご不明・ご不安な点は職員までお問合せください!!

2月活動報告 2月4日(土)開催 バレンタインふれあいコンサート

MOK & Y様の生演奏と唄声、指笛、オカリナ・アマリリス様の懐かしいメロディーのオカリナ演奏、手話しゅわサロンの皆様の「上を向いて歩こう」、3組のゲストによる胸がキュンとしたバレンタインコンサートとなりました。顔なじみの利用者様の発表でより一層一体感を感じられるコンサートとなりました。





～職員異動のお知らせとご挨拶～

こんにちは！職員の内山幸子です。
 このたび4月より他区の事業所に異動することになりました。
 2年間という短い間でしたが、仲町ふれあい館で 体操や事業・イベントなどでたくさんの楽しい時間を皆さまと一緒に過ごさせていただけたこと、感謝の気持ちでいっぱいです。
 これからも、皆さまが仲町ふれあい館での活動を通じて、健康で日々の楽しみや生きがいを持って過ごしていただけるようお祈りしております。
 ありがとうございました。お元気で～～(*^▽^*)

仲町ふれあい館 内山幸子

1(土) 体操①
 体操②
 白石職員のスマホお悩み相談室
 ①14:00~/②14:30～

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前	体操③	休館日	体操① リズムでストレッチ 10:30～ フラワーアレンジメント 11:00～		体操② 自力で骨盤調整 ①10:15~/②10:45～ のろさんの毎日げんき 11:00～	仲町寄席～人生笑いでやわらかに～ 10:30～	体操① だれでも筋トレ 10:30～
午後	体操④ 手話しゅわサロン 14:00～		体操③ 飯作さんのエアロビクス ①13:30~/②14:00～	体操③ パソコンはじめまして① 14:00～	体操④ ボランティアの楽しみ方 ～生きがい発見～ 14:00～	リフレッシュエアロビクス 13:30～	体操③ 電子ゲーム体験会① 14:00～
午前	体操② ボランティア飾り付けサロン 10:00～	休館日	体操① 男子限定！今日から体操① 10:00～ ふれあいZUNBAズンバ 10:30～ 折り紙～桜～ 10:30～	体操① 仲町アロマヨガ① 10:15～ からだケアとリズムでウォーキング 13:30～ 座敷deうんどう① 13:30～	体操② リラックスヨガ① 10:15～		体操① ITなんでも相談室 (パソコン・スマホ等) ①10:10~/②10:50~/③11:30～ 脳!きたえ～る 10:30～
午後	体操④ けん玉教室 14:00～		体操④ 楽しくダンスで介護予防 13:00～	体操④ パソコンはじめまして② 14:00～	体操③ 座敷deうんどう② 14:00～	体操③ enjoy卓球 13:00～ 白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00~/④14:30～ ふれあい通信折込作業 15:00頃～	体操③ 電子ゲーム体験会② 14:00～ 折り紙広場 14:00～
午前	体操② 軽快にイスラエルのステップ 9:30～	休館日	体操① 仲町！卓球教室 10:30～ 世界に一つ！オリジナルカレンダーづくり 11:00～	体操① 仲町アロマヨガ② 10:15～	体操② リラックスヨガ② 10:15～		体操① 足指トレーニング 10:30～
午後	体操④ 椅子に座ってタップステップ 13:30～ 手話しゅわサロン 14:00～		体操③ 飯作さんのエアロビクス ③13:30~/④14:00～	体操③ パソコンはじめまして③ 14:00～	体操③ 椅子でちょっと体操 10:15～ ミニボールエクササイズ 10:50～ 映画観賞会～名犬ラッシー～ 13:30～ 座敷deうんどう② 13:30～ パソコンはじめまして④ 14:00～	体操③ 5月分講座申込受付	体操③ 電子ゲーム体験会③ 14:00～ みんなの歌声ひろば 14:00～
午前	体操② ふれあいスプリングコンサート 10:30～ わくわく工房 11:00～	休館日	体操② 男子限定！今日から体操② 10:00～ 大人のぬりえ 11:00～	体操② 椅子でちょっと体操 10:15～ ミニボールエクササイズ 10:50～	体操① 椅子でちょっと体操 10:15～ ミニボールエクササイズ 10:50～	体操① スローエアロビクス 11:00～	29(土)昭和の日 体操①
午後	体操③ ITなんでも相談室 (パソコン・スマホ等) ①10:10~/②10:50~/③11:30～		体操④ 映画観賞会～名犬ラッシー～ 13:30～ 座敷deうんどう② 13:30～ パソコンはじめまして④ 14:00～	体操④ 体操④(終了後看護師講話)	体操④ 電子ゲーム体験会④ 14:00～	体操④ enjoy卓球 13:00～	体操③ enjoy卓球 13:00～
午前	体操② もっと知りたい！イギリス文化 10:30～	<div data-bbox="593 1806 1573 2016" data-label="Complex-Block"> <p>介護予防体操 場所:1階 機能訓練室 *申し込み不要・無料です* 動きやすい服装・運動靴で ご参加ください※職員が行います</p> </div>					
午後	体操③ 電子ボウリングゲームをプレイしよう 14:00～						

・午前・・・9:15～ 9:45
 ※20日(木)のみ10:00開始となります
・午後・・・13:15～13:45

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!