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。









仲町ふれあい館

仲町ふれあい館のホームページをご覧く ださい。ここでは紹介しきれない様々な 情報をほぼ毎日更新しています。スマホ やパソコンで「仲町ふれあい館」と検索す るだけです。

囲碁・将棋 毎週水・金曜日に開催しています

4名まで

	卅	春•符供 時间剖	
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	
100000	囲碁	2名×7組 14名まで	

2名×2組

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。現在の対局時間終了後まで、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

2月22日(火)開催

手作り万華鏡~わたしの宝石箱~大好評!!

万華鏡を手作りで?!驚いた方も多いはずですが、

素敵な作品をみなさんお持ち帰りになりました。「き ちんとした材料で作りやすかった」「こんな素敵に手

軽に作れるとは「孫に自慢したい」「人生バラ色!」と

大好評でした。今の自分の好きな色と

素材を選んでそれぞれ個性豊かに

出来上がりました。大切な自分

癒しの時間を作ってそばに

置いて眺めてくださいね。





将棋





ご参加くださり ありがとうございました。





検索



2月5日(土)開催 仲町♡愛のバレンタインコンサート

ヴァイオリン&ピアノのアンサンブル演奏、ギターアン サンブル演奏、歌唱、と3組のゲストによるステキなコ ンサート!誰もが一度は耳にしたことがある名曲の 数々に、ご参加のみなさんもうっとり♪ 「やっぱり生演奏は最高!」と大好評でした。

2月8日(火)開催 地球にやさしい未来に

<mark>つながる取り組み講座 ~SDGsについて学ぼう~</mark>

持続可能な開発目標(SDGs)について、板橋区政策

企画課の方々にご説明いただきました。日常生活で、

私たちに何ができるのか?地球にやさしい環境問題

について、考えるきっかけになった時間でした。参加

者の方々からは、勉強になった・少しずつできること

をやってみようと思ったとのご意見をいただきました。



仲町ふれあい館か ら愛の音色をお届

2月26日(土)開催 利用者懇談会

第一回目となる利用者懇談会を開催しました。当日は、館 からのお知らせのほかに館運営に関するご意見を直接伺 うことができました。ご参加くださった皆様、ありがとうご ざいました。いただいたご意見を基に、今後も仲町ふれあ い館をより良い館にするために職員一同頑張ってまいりま す!

館へのご意見がある方は、職員へお声かけください。また、 一階に設置しているご意見箱もご活用ください。今後とも、 仲町ふれあい館をよろしくお願いいたします。

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

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。

発行日:令和4年3月15日(火)

(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

折り紙広場(自習)を設けました

講座日:4月5日(火)10:15~11:45 自習日:4月9日(土)10:15~11:45

場所:1F機能訓練室

折り紙講座以外にご自由に折り紙ができる 広場を設けました。広場は申し込み不要!自由参 加です!!ご参加お待ちしております。

はじめましょう!手話を

(全12回コース)

4月7日(木)~6月30日(木) 11:00~12:30(毎週木曜日・5/5は除く)

講師・・・稲川美幸氏

初心者向け。手話で自己紹介が できるまで頑張りましょう!



座敷deうんどう

4月~6月 毎週水曜日

- 13:30~14:30 全12回コース

ストレッチ・筋トレ・足裏マッサージ・脳トレなど、 手軽に楽しく、でもしっかりと運動しましょう! コースの最初と最後に体力測定を行います。

英語・はじめの一歩(全6回コース)

104/824/1535/1345/20

⑤6/10⑥6/17(各月第2·3金曜日) 14:00~15:00 講師…石田厚子氏

英語は久しぶりすぎて・・・・という方に

・簡単な単語と文章を少しずつ覚えて言ってみましょう。 ·Reading books time (章話や絵本の読み聞かせ)・

仲町アロマヨガ(全6回コース)

4月13日·27日、5月11日·25日

ゲームや手遊びで let's enioy!

ようこそルーブルへ

~ルーブル美術館の画家たちと美術品~

4月19日(火)13:30~15:00 講師・・・福島 基之 氏

第1弾は『フィンセント・ファン・ゴッホ』の生涯と 美術について学びましょう!

HOUYUKAIから For you ♥ 1周年感謝企画 ミニステージとちょっぴり体験会(無料・申し込み不要)

当日の飛び入り観覧と体験大歓迎!! 4月17日(日)

その① 「軽快にイスラエルのステップ」

(室内履き持参) 11:15~11:45

[講師によるカップルダンス披露]&[みなさんと 職員で ♪waになって踊ろう♪! Time]

その② 「椅子に座ってタップステップ」 (室内履き持参) 13:00~13:25

[講師のタップダンス披露]&[職員による座ってタップ] ミニミニステージ&みなさまも気軽にタップ体験

大人の塗り絵

下絵に色を塗って仕上げるシンプルな遊びです。集 中力を身につける。色彩感覚を養う。手と指をコント ロールする感覚を養う等、脳トレーニングになります

ミニボールエクササイズ 4月28日(木)10:50~11:20

講師・・・稲田 愛氏

椅子に座って、ヨガマットの上で・・ 柔らかいボールを使用して 楽しくエクササイズ!!





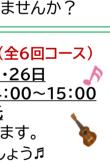
体力測定会

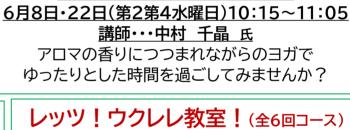
4月30日(土)

10:00~12:00 213:00~15:00 今の体力はどれくらい??

ご自分の体力の現状を知ることで 今後に生かしていきましょう! 測定項目:握力測定・片足立ち・5メートル歩行









6月9日・23日(第2第4木曜日)14:00~15:00 講師・・・早瀬恭子 氏

簡単なコードから練習します。 みんなで楽しく演奏しましょう♬ ※ウクレレは各自でご用意していただきます



4月19日(火)11:00~12:00

ので、興味がある方は是非ご参加ください。



※「enjoy卓球!」

囲碁·将棋

体 操

は申し込み不要(満員の場合はご参加いただけない場合があります)

				AND RESIDENCE AND RESIDENCE AND		1 (金)	2 (土)			
午	4		4			囲碁・将棋	体操①			
34	2 2		CONTRACTOR CONTRACTOR	//						
前	A 4 4 4		岩渕一隆 内山幸子 白石道	M 作田圭子 児玉由起子	沼田美奈子					
	4				ALMENT TO THE PARTY OF THE PART					
	4 4 4	6			TOTAL CONTRACTOR		体操③			
午		上麻美館長	同村由紀子 新坂薫 丁垠州 小れあい	北村聡美石川博子	西田加奈子 中川和代 ふれあい館号	リフレッシュエアロビクス	電子ゲーム体験会①			
	7	上 林夫	仲町 ふれあい	HT ITM	AN COOL KE A	13:30~	14:00~			
後										
	3 (日)	4(月)	5(火)	6(zk)	7(木)	8(金)	①13:30~/②14:00~ 9(±)			
午	(ロ <i>)</i> 体操①	4(月 <i>)</i>	体操④		体操①	(重) 田碁·将棋	体操④			
' '			リズムでストレッチ	四名:101块	のろさんの毎日げんき	四名的点	だれでも筋トレ			
前			10:30~		11:00~		110:30~			
			折り紙〜桜〜		自力で骨盤調整		折り紙広場(自習)			
	<u> </u>	休館日	10:15~	m + 사상사	①10:15~/210:45~		10:15~			
	体操② 岩渕職員の卓球パラダイス		体操③ 飯作さんのわくわくエアロビクス	<mark>囲碁・将棋</mark> 広動doうんどう①	はじめましょう!手話を① 11:00~	囲碁・将棋 英語・はじめの一歩①	体操3 ウエ聯員のファボキ巡み相談客			
午	石渕戦員の早球ハフダイス 13:30~		①13:30~/②14:00~	座敷deうんどう① 13:30~	体操③] 英語・はしめの一歩() 14:00~	白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00~/②14:30~			
後	13.30			パソコンはじめまして①	一番 一番 一番 一番 一番 一番 一番 一番	電子ゲーム体験会②	14.00 / 614.30			
^				14:00~		14:00~				
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
午	体操④		体操①	囲碁·将棋	体操②	囲碁·将棋	体操①			
盐	ワクワク工房(粘土の薔薇)		フラワーアレンジメント 11:00~	仲町アロマヨガ① 10:15~	リラックスヨガ① 10:15∼		脳きたえ~る(ZOOMでも)			
前	11:00~		11:00~	10.15~ 	10.15~ はじめましょう!手話を②	ふれあい通信5月号発行	10:30~			
		// 645		M名 101代 からだケアとリズムでウォーキング	11:00~	35年1050年2月373年3月3				
	体操③	休館日	体操④	13:30~	体操③	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	体操③			
午	けん玉教室			座敷deうんどう②	レッツ!ウクレレ教室①	英語・はじめの一歩②				
	14:00~		14:00~	13:30~	14:00~	14:00~				
後	enjoy!卓球			パソコンはじめまして②		電子ゲーム体験会③	岩渕職員の初心者パソコン相談室			
	13:00~ 17(日)	18(月)	19(火)	14:00~ 20 (水)	21(木)	14:00~ 22(金)	③13:30~/④14:00~ 23(土)			
午	体操②	10(万)	体操①	田碁·将棋	体操④	田碁·将棋	体操②			
'	軽快にイスラエルのステップ		大人の塗り絵		リラックスヨガ②	スローエアロビクス	足指トレーニング			
前	9:30~		11:00~	5月分講座申込受付	10:15~	11:00~	10:30~			
	ミニステージとちょっぴり体験会の	D		37334SIE 17233S	はじめましょう!手話を③					
	11:15~	休館日	##P		11:00~	田井 松井	<u> </u>			
_午	ミニステージとちょっぴり体験会の		体操③ 飯作さんのわくわくエアロビクス	<mark>囲碁・将棋</mark> 座敷deうんどう③	体操③	<mark> </mark>	体操③			
-	13:00~		313:30~/@14:00~	度就は970と70 13:30~						
後	椅子に座ってタップステップ		ようこそルーブルへ(お試し)	パソコンはじめまして③		電子ゲーム体験会④	白石職員のスマホお悩み相談室			
	13:30~		13:30~	14:00~		14:00~	<pre>314:00~/@14:30~</pre>			
_	24(日)	25(月)		27(水)	28(木)	29(金)昭和の日	30(土)			
午	体操①		体操② 世界に一っ! オリジナルカレンダー作り	囲碁・将棋 Mmマロマコガク	体操①	囲碁·将棋	体力测字合①			
前			世界に一つ! オウシナルカレンター作り 110:15~	仲町アロマヨガ② 10:15~	椅子でちょっと体操 10:15~		体力測定会① 10:00~			
הט					ミニボールエクササイズ					
		/+ <i>&</i> +□			10:50~					
	体操②	休館日	体操④		はじめましょう!手話を④	囲碁·将棋	体操③			
午	岩渕職員の体操パラダイス		筋トレ!男子②	座敷deうんどう④	11:00~		体力測定会②			
	13:30~		14:00~	13:30~	体操④(終了後看護師講話)		13:00~			
後				パソコンはじめまして④ 14:00~:	レッツ!ウクレレ教室②	enjoy!卓球				
	<u> </u>			14:00~	14:00~	13:00~	<u> </u>			
	◇=祥マパナ/★+品 場所:1階 機能訓練室									

場所:1階 機能訓練室

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

·午前····9:15~ 9:45 ·午後···13:15~13:45

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!