

# 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にジャンプします



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」と検索するだけです。

## 囲碁・将棋 毎週水・金曜日に開催しています

### 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つの時間帯に  
囲碁 2名×7組 14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、参加番号に〇印をつける
  - 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

## 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

LINEを使っている方は右のQRコードをスマホのカメラで読み取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 7月号

## 7月ピックアップ事業

発行日: 令和4年6月15日(水)  
(指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)



要事前申込、詳細は「7月申込事業一覧」をご覧ください。

### レッツ! ウクレレ教室! (全6回コース)

①7/14(木)②7/28(木)③8/11(木)  
④8/25(木)⑤9/8(木)⑥9/22(木)  
14:00~15:00 講師・早瀬恭子氏  
みんなで楽しく演奏しませんか? 初心者大歓迎です!!  
※ウクレレは各自ご用意いただきます

### 仲町アロマヨガ(全6回コース)

①7/13(水)②7/27(水)③8/10(水)  
④8/24(水)⑤9/14(水)⑥9/28(水)  
10:15~11:05 講師・中村千晶氏  
★アロマオイルの香りの中で癒されながら  
ヨガポーズをして、気分リフレッシュ!!!

### バロック音楽へのお誘い

お話しと演奏 講師: 入智子氏  
①7/29(金) 14:00~15:00  
バッハ、ヘンデル、スカルラッティなどバロック音楽を取上げ、作曲家、当時の音楽事情、演目説明などのお話しと演奏。ピアノとは違った鍵盤楽器の音色をお楽しみください。



### ふれあいZUMBAズンバ!

7月12日(火)10:30~11:30 講師...MIHO氏  
難しいことは一切ナシ! フリを覚える必要もナシ! 南米や世界の音楽に楽しく動け!!  
みんなで楽しくLet's Zumba!!

### 仲町SDGsへの取り組み(ペットボトルで風鈴作り)

7月2日(土)10:00~11:00  
SDGsの勉強会+廃棄物を再利用して物づくりを楽しみましょう。



### ITなんでも相談室(パソコン・スマホ等)

7月16日(土)・24日(日)  
①10:10~10:40②10:50~11:20③11:30~12:00  
パソコン・スマホ操作に困った方、IT専門家がトラブルを解決します。

### 仲町七夕寄席~噺と話し~

7月7日(木)13:30~14:30(終演予定)  
演者: 榎家朝氏 猪家おと姫氏(大泉落語研究会)  
落語の成立ちや基本所作などのお話しと落語2題の笑いが盛り沢山の時間です。



## 5月活動報告

ご参加くださり  
ありがとうございました。

### 5月29日(日) 開催 夢の扉~歌と踊りキラキラ☆ショー

地域交流事業で行った「夢の扉~歌と踊りキラキラ☆ショー」宝塚とダンスが大好きなメンバーと60歳以上の女性限定ベリーダンスサークルの皆さんが披露して頂きました。夢の世界のような華やかな衣装で格好いい踊りや和やかな歌声、そしてキラキラのベリーダンスの素晴らしいショーでした。キューティーハニーの曲と合わせて一緒に体操もして楽しいひと時を過ごしました。



### 5月27日(金) 開催 第2回 あらなかクラシコ オンライン交流戦~ボウリングゲーム大会~

荒川老人福祉センターの方々とボウリングゲーム大会を行いました。大会本番では緊張しながらも参加者様全員が集中して画面と向き合い、どうすればストライクが出せるのかを考え抜いてプレイされておりました。そして、他の方が投げる順番においても精一杯の応援と観戦に来ていただいた利用者様の応援もあり楽しい大会にすることができました。



### 5月19(木)・6月2日(金)開催 語りしばい「屁っぴりよめご」経過報告

仲町劇団総勢11名の旗揚げ。指導は馬淵真希氏(劇団銅鑼)参加者の個性が集結した楽しい時間が流れています。気持ちを伝え、人に共感し、...笑顔満載の講座です。語りや登場人物の気持ちになりきり、回を重ねていよいよチーム力の見せ所。

6月30日(木)11時から館内発表会! 皆様も仲町劇団の頑張りを応援に大広間へGO!!  
(詳細は館内ポスターをご覧ください)

### 5/26(火)・6/2(木)開催 明日のためのお片付け

①「わたしの適量」を知ってお片付けをしよう  
②これから生活していくうえで必要なことをやっておこう  
この2つは素敵な日々を暮らしていくための第一歩。いつやるの? 今でしょ!! 元気な今こそ自分のこれからの必要なこと(公的書類や保険・預金等...)を整理し書き出しすっきりと暮らしていきましょう。早速お片付けし始めた方、細かいアドバイスが大変参考になる実りある講座でした。



♥♥ 参加者大募集中(7月開催分は、6月21日(火)よりお申込みいただけます) ♥♥

のろさんの毎日げんきのご紹介

毎週第1木曜日11:00～開催しております  
野呂先生オリジナルの、他では聞けない健康法を学び、楽しく実践する講座です。  
とても手軽で自宅でも続けやすい運動ばかりです！  
ぜひ一度、参加してみませんか？



リズムでストレッチのご紹介

毎月第1火曜日10:30～開催しております。  
講座前半は先生が一つ一つの動きに注意すべきところや意識すべきところを解説していきます、後半は習った内容を踏まえた上でリズムに乗って体を動かしていきます。楽しく効果的に体操できることが特徴です!!



リフレッシュエアロビクスのご紹介

毎月第1金曜日13:30～開催しております  
テンポ良い音楽を使用して体を動かしていくので気がついたらノリに乗って集中しながらも楽しく体操をすることができます。適度に休憩をはさみますのでメリハリのある運動をすることができます。



午前	<p>1(金) 囲碁・将棋</p>			<p>2(土) 体操① 仲町SDGへの取り組み (ペットボトルで風鈴作り) 10:00～</p>				
午後	<p>リフレッシュエアロビクス 13:30～</p>			<p>体操③ 白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00～/②14:30～</p>				
午前	<p>3(日) 体操②</p>	<p>4(月) 休館日</p>	<p>5(火) 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～</p>	<p>6(水) 囲碁・将棋</p>	<p>7(木) 体操④ 自力で骨盤調整 ①10:15～/②10:45～ のろさんの毎日げんき 11:00～ はじめましょう！手話を⑨ 11:00～</p>	<p>8(金) 囲碁・将棋</p>	<p>9(土) 体操① だれでも筋トレ 10:30～</p>	
午後	<p>体操③ 岩淵職員の卓球パラダイス 13:30～</p>		<p>体操④ 飯作さんのエアロビクス ①13:30～/②14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 座敷deうんどう①(体力測定) 13:30～ パソコンはじめまして① 14:00～</p>	<p>体操③ はじめましょう！手話を⑩ 11:00～ 仲町七夕寄席 ～囃と話し～ 13:30～</p>	<p>囲碁・将棋 電子ゲーム体験会① 14:00～</p>	<p>体操③ 岩淵職員の初心者パソコン相談室 ①13:30～/②14:00～</p>	
午前	<p>10(日) 体操② わくわく工房(アロマの消臭剤) 11:00～</p>	<p>11(月) 休館日</p>	<p>12(火) 体操① 折り紙～ひまわり～ 10:15～ ふれあいZUMBAズンバ 10:30～</p>	<p>13(水) 囲碁・将棋 仲町アロマヨガ① 10:15～</p>	<p>14(木) 体操① リラックスヨガ① 10:15～ はじめましょう！手話を⑩ 11:00～</p>	<p>15(金) 囲碁・将棋 ふれあい通信8月号発行</p>	<p>16(土) 体操③ ITなんでも相談室 ①10:10/②10:50/③11:30 脳きたえ～る(ZOOMでも) 10:30～</p>	
午後	<p>体操④ enjoy!卓球 13:00～ 岩淵職員の体操パラダイス① 14:00～ けん玉教室 14:00～</p>		<p>体操④ 映画観賞会 13:00～ 筋トレ！男子⑦～フレイル予防に～ 14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 座敷deうんどう② 13:30～ からだケアとリズムでウォーキング 13:30～ パソコンはじめまして② 14:00～</p>	<p>体操③ レッツ！ウクレレ教室① 14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 電子ゲーム体験会② 14:00～</p>	<p>体操① 折り紙広場(自習) 14:00～</p>	
午前	<p>17(日) 体操① 軽快にイスラエルのステップ 9:30～</p>	<p>18(月) 休館日</p>	<p>19(火) 体操③ 大人の塗り絵 11:00～</p>	<p>20(水) 囲碁・将棋 8月分講座申込受付</p>	<p>21(木) 体操④ リラックスヨガ② 10:15～ はじめましょう！手話を⑪ 11:00～</p>	<p>22(金) 囲碁・将棋 スローエアロビクス 11:00～</p>	<p>23(土) 体操③ 足指トレーニング 10:30～</p>	
午後	<p>体操③ 椅子に座ってタップステップ 13:30～</p>		<p>体操③ 飯作さんのエアロビクス ③13:30～/④14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 座敷deうんどう③ 13:30～ パソコンはじめまして③ 14:00～</p>	<p>体操③ ようこそルーブルへ 13:30～</p>	<p>囲碁・将棋 電子ゲーム体験会③ 14:00～</p>	<p>体操③ 岩淵職員の初心者パソコン相談室 ③13:30～/④14:00～</p>	
午前	<p>24(日) 体操② ITなんでも相談室 ①10:10/②10:50/③11:30</p>	<p>25(月) 休館日</p>	<p>26(火) 体操① 世界に一つ！オリジナルカレンダー作り 10:15～</p>	<p>27(水) 囲碁・将棋 仲町アロマヨガ② 10:15～</p>	<p>28(木) 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～ はじめましょう！手話を⑫ 11:00～ 体操④(終了後看護師講話) レッツ！ウクレレ教室② 14:00～</p>	<p>29(金) 囲碁・将棋</p>	<p>30(土) 体操②</p>	
午後	<p>体操③ enjoy!卓球 13:00～</p>		<p>体操④ 筋トレ！男子⑧～フレイル予防に～ 14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 座敷deうんどう④ 13:30～ パソコンはじめまして④ 14:00～</p>	<p>囲碁・将棋 バロック音楽へのお誘い 14:00～(お話しと演奏) 白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00～/④14:30～</p>	<p>囲碁・将棋 enjoy!卓球 13:00～</p>	<p>体操③</p>	
午前	<p>31(日) 体操③</p>	<p><b>介護予防体操</b> 場所:1階 機能訓練室 動きやすい服装・運動靴で *申し込み不要・無料です* *職員が行います</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 &amp; ワンポイント!</p>	
午後	<p>体操③ 岩淵職員の体操パラダイス② 13:30～ 電子ゲーム体験会④ 14:00～</p>						<p>・午前・・・9:15～ 9:45 ・午後・・・13:15～13:45</p>	