

# 事業申し込み方法

3月事業申込日：2月20日(日)午前9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。  
※同日同時刻より、お電話でも申込可能となります。

## 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○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

## 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

検索

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。

## 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。



素敵な演目をご披露くださる方を募集いたします！  
我こそは！という方は、ぜひ当館までお問合せください(^\_^)

## 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 3月号

## 3月ピックアップ事業

要事前申込、詳細は「3月申込事業一覧」をご覧ください。

発行日:令和4年2月15日(火)  
(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

### 渡部真由香のやさしいクラシック Violin & Viola

3月19日(土)13:30~14:30

女性バイオリニストの渡部真由香さんによる、ヴァイオリンとビオラの演奏会です。クラシックから皆様おなじみの曲まで幅広く演奏します。



### 映画観賞会 3月22日(火)13:00~15:00

題名...サウンドオブミュージック  
懐かしい映画と一緒に鑑賞しましょう。  
メリハリのある生活を取り戻そう!!

### お口のケア推進！ 誤嚥性肺炎予防・口腔ケア講座

3月30日(水)14:00~15:00  
講師...一般社団法人日本健康寿命延伸協会 奈良穂那氏  
誤嚥性肺炎の怖さを学びます。予防の必要性、口腔ケアに関する知識を学ぶ健康講座です。

### 折り紙~いちご~

3月15日(火)10:15~11:45  
講師...仲町ふれあい館の職員

指先を動かして脳を活性化させ集中力を高めましょう。認知症予防にもなります。誰でも簡単にできて楽しいです。

### eスポーツで交流対戦！！ ふれあいゲーム★フェスタ

3月31日(木)13:30~15:30

板橋区内のふれあい館とボウリング大会を開催します。3月20日・24日に練習日を設けます。繰り返しプレイしたら、きっとスペアやストライクを狙えるはず！！

### はじめてZUMBAズンバ

3月29日(火)13:30~14:30

講師...MIHO氏  
今話題の「ZUMBA(ズンバ)」ラテンや世界の音楽に合わせて楽しく身体を動かす講座です。振付を覚える必要はありません。難しいことはいっさいナシ！とにかく楽しくレッツ！ZUMBA！！

### やってみよう！DVDを見ながら頭の元気度チェック ファイブ・コグテスト

①チェック日:3月22日(火)10:45~12:00  
②結果説明日:3月30日(水)10:45~11:15  
DVDと手元の用紙に沿って、頭の元気度をチェックします。現在の認知機能がどれくらいかを知り、日常生活を工夫して過ごすことで維持・向上を目指しましょう！

### 仲町花見寄席~毎度ばかばかしいお笑いを一席~

3月26日(土)13:30~14:30  
講師...大泉落語研究会のみなさま

お花見がてらウキウキと落語をお楽しみください。持ち物はマスクの中の笑い声と大きな拍手です。

## 1月活動報告

ご参加くださり  
ありがとうございました。

### 1月11日(火)開催 現役新聞記者が解説！新聞「こう読む！」

東京新聞現役記者の池井戸氏を講師にお招きし、新聞について学ぶ講座を開催いたしました。「新聞ができるまで」の動画では、実際に新聞社での会議の様子や新聞制作の裏側を見ることができました。その後の講義では、最近の気になるニュースを題材に、新聞を読む時のポイントを教えていただきました。質問コーナーでは活発に質疑応答が行われ、とても楽しい講座となりました。



### 1月28日(金)開催 ~eスポーツに挑戦！~ あらなクラシコ(電子ボウリングゲーム大会)

荒川老人福祉センターの方々と電子ボウリングゲーム大会を開催いたしました。当日は5名の参加者様と応援して下さる利用者様方のおかげさまで大会を盛り上げることができました。初めに電子ゲーム体験会を行った頃は皆様がゲーム未経験で苦勞されてましたが、コツを掴み上達され、本番では全員がスペアやストライクを出すことができました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。



2022年3月

※「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）

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前	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 ①10:15～/②10:45～ のろさんの毎日元気 11:00～ 体操②	仲町アロマヨガ⑤ 10:15～ フラワーアレンジメント 11:00～ 囲碁・将棋	体操①	
午後	飯作さんのわくわくエアロビクス ①13:30～/②14:00～ 体操③	パソコンはじめまして① 14:00～ 囲碁・将棋	体操③	リフレッシュエアロビクス 13:30～ 囲碁・将棋	白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00～/②14:30～ 体操③	
午前	6(日) 体操③	7 休館日	8(火) 体操④	9(水) 囲碁・将棋	10(木) 体操①	
午後	岩瀬職員の卓球パラダイス 13:30～ 電子ゲーム体験会① 14:00～	筋トレ男子⑦ 13:30～ 認知症サポーター養成講座 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～ 囲碁・将棋	レッツ！ウクレレ教室⑤ 14:15～ 体操②	enjoy!卓球 13:00～ 囲碁・将棋	だれでも筋トレ 10:30～ 体操①
午前	13(日) 体操②	14 休館日	15(火) 体操① 折り紙～いちご～ 10:15～ ふれあい通信4月号発行	16(水) 囲碁・将棋	17(木) 体操②	
午後	けん玉教室 14:00～	飯作さんのわくわくエアロビクス ③13:30～/④14:00～ 体操③	座敷deうんどう 13:30～ パソコンはじめまして③ 14:00～ 囲碁・将棋	enjoy!卓球 13:00～ 体操③	enjoy!卓球 13:00～ 囲碁・将棋	脳きたえ～る 10:30～ 体操①
午前	20(日) 体操② 軽快にイスラエルのステップ 9:30～ 4月分講座申込受付	21 休館日	22(火) 体操① DVDを見ながら頭の元気度チェック ファイブコグテスト①チェック実施日 10:45～	23(水) 囲碁・将棋	24(木) 体操②	
午後	～eスポーツで交流対戦(練習) 14:00～ 椅子に座ってタップステップ 13:30～	映画観賞会 13:00～ 筋トレ男子⑧ 13:30～	座敷deうんどう 13:30～ パソコンはじめまして④ 14:00～ 囲碁・将棋	看護師の健康ワンポイントアドバイス レッツ！ウクレレ教室⑥ 14:15～ ～eスポーツで交流対戦(練習) 14:00～	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④
午前	27(日) 体操③	28 休館日	29(火) 体操① 世界に一つ！ オリジナルカレンダー作り 10:15～	30(水) 囲碁・将棋 DVDを見ながら頭の元気度チェック ファイブコグテスト②結果説明会 10:45～	31(木) 体操②	
午後	岩瀬職員の体操パラダイス 13:30～	はじめてZUMBAズンバ 13:30～ 体操③	お口のケア推進！ 誤嚥性肺炎予防・口腔ケア講座 14:00～ 囲碁・将棋	～eスポーツで交流対戦(大会) ふれあい★ゲームフェスタ 13:30～ 体操③	 <p><b>おしらせ</b> 3月20日(日)の【介護予防体操②】は、 開始時間が<b>10:00～</b>になります。</p>	

介護予防体操

\*申し込み不要・無料です\*

・午前…9:15～9:45  
・午後…13:15～13:45

※2月1日より時間が変更になっておりますのでご注意ください

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!

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