

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 検索

**仲町ふれあい館
トップページ**

様々な楽しい情報が盛りだくさん!!

施設案内

行事案内

最新ニュース

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 将棋 2名×2組	14名まで 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

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 6月号

6月ピックアップ事業

発行日: 令和4年5月15日(日)
 (指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)



要事前申込、詳細は「6月申込事業一覧」をご覧ください。

韓国語サロン(全4回コース)

①6/29(水)②7/27(水)
 ③8/24(水)④9/28(水)
 14:00~15:00

ファイブコグ実施のため①6/29(水)、④9/28(水)は13:00より開始いたします。使える韓国語を身に付けます。韓国に興味を持ち韓国の文化に触れあう機会になればと思います。韓国のこんな所が不思議、おすすめのドラマ紹介等丁職員と楽しい時間を過ごしましょう!
 ※ファイブコグ: DVDを見ながら頭の元気度チェック

体操パラダイス 回数増加のお知らせ

6月12日(日)14:00~15:00 機能訓練室
 6月26日(日)13:30~14:30 教養文化室
 6月より「月2回」行うことになりました。行う内容を同じにして【おひとり様どちらか月1回】として当面行わせていただきます。また、場所や開始時間なども、異なる場合がございますので、お間違いの無いようよろしくお願いします。

映画観賞会 題名: ひまわり

5月27日(金)13:00~15:00
 6月2日(木)13:00~15:00

大好評のため、再上映が決まりました。戦争とは何かを伝える映画として再注目されている映画。懐かしい名作の映画と一緒に鑑賞ください。

はじめましょう! 手話を(全12回コース)

5月12日(木)~7月28日(木)11:00~12:30
 (毎週木曜日) 講師... 稲川美幸氏

5月12日より第1回目として開催します。(受付終了) 物の名前や単語を覚えて、自己紹介ができるまで頑張りましょう!



わくわく工房

6月12日(日)11:00~12:30 機能訓練室

てるてる坊主 梅雨に向けて楽しく作りましょう♪
 昨年「ワクワクねんどで粘土細工を楽しんでまいりましたが今年度からは、粘土はもちろん! 他にもいろいろな工作に挑戦していきましょう!

参加者大募集中(6月開催分は、5月20日(金)よりお申込みいただけます)

飯作さんのエアロビクスのご紹介

毎月第1・第3火曜日、13:30~14:00「飯作さんのエアロビクス」を開催しています。内容はエアロビクスによる有酸素運動を中心に後半は筋力トレーニングも行います。運動強度は高い講座内容です。まだまだ新規参加者を募集しています。新年度から新しく始められてはいかがでしょうか?



椅子でちょっと体操のご紹介

毎月第4木曜日10:15~「椅子ちょっと体操」を開催しています。リラックスヨガでおなじみの稲田愛先生の楽しい講座です。椅子に座って行う体操で、ちょっとした空き時間~やテレビを見ながら~など、手軽に全身リフレッシュ。「運動不足が気になるけど激しい運動はちょっと...」と言う方にぴったりの講座です。



筋トレ! 男子のご紹介

7月までの第2・3(火)14:00~「筋トレ男子」を開催しています。激しい運動や筋肉トレーニングをイメージしますが...講座は参加者の毎日の生活に即したメニューと運動の効果や使っている筋肉のこと、からだのことがわかって「とても楽しく続けられる」と好評です。運動不足が気になる方、健康維持をという男性。是非これからのご参加をお待ちしています。



4月活動報告

4月17日(日)開催 1周年感謝企画 ~ミニステージと職員の感謝タップ披露~

お陰様で「奉優会」が運営をはじめ、1年が経過いたしました。皆様のご協力・ご理解を職員一同心より感謝いたします。「軽快にイスラエルステップ」の那須達磨氏・馬淵真希氏と「座タップ健康法」の菊池未来氏による素晴らしいタップダンスのミニステージ。職員による「座タップダンス」の感謝の舞台! ?も。少しでも日頃の感謝の気持ちが伝わっていただければ幸いです。



ご参加くださりありがとうございました。

4月30日(土)開催 体力測定会

血圧・身長・体重・握力・5メートル歩行・開眼片足立ちの項目で、午前コースと午後コース開催しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました! ご自分の体力を知ること、健康作り・介護予防のきっかけになれば嬉しく思います。次回は9月頃と来年3月頃にも開催予定です。



午前			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
			囲碁・将棋	体操① 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④ 11:00~	囲碁・将棋 語りしばい② 10:00~	体操①	
午後			囲碁・将棋 座敷deうんどう⑨ 13:30~ パソコンはじめまして① 14:00~	体操④ 映画観賞会(再々上映) 13:00~ 明日のためのお片付け② 14:00~	囲碁・将棋 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 ①14:00~/②14:30~	
			5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)
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④ リズムでストレッチ 10:30~ フラワーアレンジメント 11:00~	囲碁・将棋 仲町アロマヨガ⑤ 10:15~	体操① リラックスヨガ① 10:15~	囲碁・将棋	体操② だれでも筋トレ 10:30~
午後	体操③ 岩淵職員の卓球パラダイス 13:30~ 電子ゲーム体験会① 14:00~		体操③ 飯作さんのエアロビクス ①13:30~/②14:00~	囲碁・将棋 座敷deうんどう⑩ 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~	体操③ はじめましょう!手話を⑤ 11:00~ レッツ!ウクレレ教室⑤ 14:00~	囲碁・将棋 英語・はじめの一步⑤ 14:00~	体操③ 岩淵職員の初心者パソコン相談室 ①13:30~/②14:00~ 電子ゲーム体験会② 14:00~
午前	体操③ わくわく工房(てるてる坊主) 11:00~	休館日	体操① 大人の塗り絵 11:00~	囲碁・将棋 ふれあい通信7月号発行	体操③ 語りしばい③ 10:00~ リラックスヨガ② 10:15~	囲碁・将棋	体操① 脳きたえ~る(ZOOMでも) 10:30~
午後	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~		体操④ 筋トレ!男子⑤~フレイル予防に~ 14:00~	囲碁・将棋 座敷deうんどう⑪ 13:30~ パソコンはじめまして③ 14:00~	体操③ はじめましょう!手話を⑥ 11:00~ ようこそルーブルへ 13:30~	囲碁・将棋 英語・はじめの一步⑥ 14:00~	体操③ 岩淵職員の初心者パソコン相談室 ③13:30~/④14:00~ 電子ゲーム体験会③ 14:00~
午前	体操①	休館日	体操① 折り紙~パンダ~ 10:15~ 7月分講座申込受付	囲碁・将棋 仲町アロマヨガ⑥(体力測定) 10:15~	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~	囲碁・将棋	体操① 足指トレーニング 10:30~
午後	体操③ 椅子に座ってタップステップ 13:30~		体操③ 飯作さんのエアロビクス ③13:30~/④14:00~	囲碁・将棋 座敷deうんどう⑫(体力測定) 13:30~ パソコンはじめまして④ 14:00~	体操③ はじめましょう!手話を⑦ 11:00~ 体操④(終了後看護師講話) レッツ!ウクレレ教室⑥ 14:00~	囲碁・将棋 電子ゲーム体験会④ 14:00~	体操④ 折り紙広場(自習) 14:10~ 白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00~/④14:30~
午前	体操③	休館日	体操① 世界に一つ!オリジナルカレンダー作り 10:15~	囲碁・将棋	体操③ 語りしばい④(発表会) 10:00~ はじめましょう!手話を⑧ 11:00~		
午後	体操③ 岩淵職員の体操パラダイス② 13:30~		体操④ 筋トレ!男子⑥~フレイル予防に~ 14:00~	囲碁・将棋 韓国語サロン① 13:00~ (ファイブコグ実施のため)	体操③ enjoy!卓球 13:00~		

介護予防体操
申し込み不要・無料です

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!