

事業申し込み方法

2月事業申込日：1月20日(木)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 2月号



2月ピックアップ事業

要事前申込、詳細は「2月申込事業一覧」をご覧ください。

発行日:令和4年1月15日(土)
(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)

仲町♡愛のバレンタインコンサート

♡ 2月5日(土)10:30~12:15 ♡

ヴァイオリンとピアノのアンサンブル演奏やギター演奏、プロヴォーカリストのステキな歌声をお楽しみ下さい。仲町ふれあい館から「愛の音色」をお届けします♪。
ZOOMでのご参加も募集中です！！
詳細は職員にお尋ねください。

地球にやさしい、未来につながる取り組み講座 ~SDGsについて学ぼう~

2月8日(火) 10:30~11:30

講師・・・板橋区政策企画課・東京ガス(株)

持続可能な開発目標(SDGs)とは？
エシカル消費について、フードロスについて学ぶ。地球にやさしい環境問題への取り組みを一緒に考えてみませんか？

看護実習生交流会(申込不要)

2月9日(水) 14:00~15:00

看護学校の実習生さんとの交流会です。皆様とのコミュニケーションを取っていただくような企画を予定しています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

手作り万華鏡~わたしの宝石箱~

2月22日(火) 11:00~12:00

講師・・・榊恵美子氏

手もとで広がる宝石箱のような「万華鏡」。次々に変わる表情はきっとあなたを癒してくれます。
(参加費材料費込み1,000円)

学んで予防！高齢者に多い病気学習講座

2月22日(火) 14:00~15:00

講師・・・杉江正光氏

高齢者に多く見られる疾病を学び、事前に予防するための基本知識を学ぶ健康講座です。健康に役に立つ講座です。ご参加お待ちしております。

12月活動報告

ご参加くださり
ありがとうございました。

12月5日(日)開催 こころの朗読会

劇団銅鑼の俳優7名による朗読会。聴くに加えて俳優の表情・動きを追って空間を創造する楽しさを満喫しました。演目は「ごんぎつね」「注文の多い料理店」の2題。
「よく読んでいた作品なのに別の物語のようにドキドキした」「懐かしく素敵な朗読」「新鮮な朗読でした」「私も朗読をやってみたい」などの温かい言葉を寄せていただきました。
Live以外にzoom配信で大広間やご自宅からも楽しんでいただけました。



12月21日(火)開催 クリスマスコンサート

①フルート・声楽(五十嵐親子)
②ピアノ・ピアノ(スウィートピース)
③仲町ふれあい館職員によるハンドベル演奏
④早稲田大学吹奏楽団所属メンバーによるアンサンブル演奏を行いました。
ご参加されていた皆様には好評で、他にも地域の方々とのつながりや当館職員と皆様との距離もぐっと近くなったと思います。
今後もこうした楽しい企画をどんどん行ってまいります。皆様もご期待ください！



館からのお知らせ

利用者懇談会開催のお知らせ

2月26日(土) 10:00~10:45

★1階機能訓練室にて 申し込み不要★

★当日はご自由にご参加ください★

仲町ふれあい館第1回利用者懇談会を開催します。館の運営で今まで良かったこと、これから改善してほしいことなど皆様の率直なご意見をお聞かせください。【当日参加できない方は『ご意見用紙』を受付にて配布しますので、ご活用ください。】

2月1日(火)より

介護予防体操の開催時間を変更します

いつも介護予防体操にご参加いただきましてありがとうございます。この度「介護予防体操①～④」の開催時間を以下のように変更いたします。皆様のご理解とご協力をお願いします。

2月1日(火)より

介護予防体操①～④開催時間

午前の部・・・9:15~9:45


午後の部・・・13:15~13:45

場所:1階機能訓練室




午前		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		体操① リズムでストレッチ 10:30~	囲碁・将棋	体操③ 自力で骨盤調整 ①10:15~/②10:45~ のろさんの毎日元気 11:00~	囲碁・将棋 仲町アロマヨガ③ 10:15~ 折り紙 ~梅の花~ 10:15~	仲町の愛のバレンタインコンサート 10:30~
午後		体操② 飯作さんのわくわくエアロビクス ①13:30~/②14:00~ 筋トレ男子⑤ 13:30~	囲碁・将棋 パソコンはじめまして① 14:00~	体操④	囲碁・将棋 リフレッシュエアロビクス 13:30~	白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00~/②14:30~
	6(日)	7	8(火)	9(水)	10(木)	11(金) 建国記念日
午前	ワクワクねんど 10:15~	休館日	体操① 地球にやさしい、未来につながる 取り組み講座 SDGsについて学ぼう 10:30~	囲碁・将棋 看護学生との交流会 14:00~	体操③ リラックスヨガ① 10:15~	囲碁・将棋
			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 ①14:00~/②14:30~	囲碁・将棋 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④ レッツ！ウクレレ教室③ 14:15~	囲碁・将棋 フラワーアレンジメント 14:00~ ~eスポーツに挑戦~パーティゲームを楽しもう 14:00~
午後			enjoy卓球！ 13:00~	囲碁・将棋	体操③ 脳きたえ~る 10:30~	白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00~/④14:30~
	13(日)	14	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
午前	体操③	休館日	体操① 世界に1つ！オリジナルカレンダー作り 10:15~ ふれあい通信3月号発行	囲碁・将棋	体操③ リラックスヨガ② 10:15~	囲碁・将棋 仲町アロマヨガ④ 10:15~
			体操③ けん玉教室 14:00~ enjoy卓球！ 13:00~	囲碁・将棋 パソコンはじめまして③ 14:00~	体操④ 椅子に座ってタップステップ 13:30~	囲碁・将棋 電子ゲーム体験会 ③14:00~/④14:30~
午後			体操③ 飯作さんのわくわくエアロビクス ③13:30~/④14:00~	囲碁・将棋	体操③ 椅子でちょっと体操 ①10:15/②10:45	囲碁・将棋 スローエアロビクス 11:00~
	20(日)	21	22(火)	23(水) 天皇誕生日	24(木)	25(金)
午前	体操① 軽快にイスラエルのステップ 9:30~ 3月分講座申込受付 9:00~(予定)	休館日	体操① ~わたしの宝石箱~手作り万華鏡 11:00~	囲碁・将棋	体操③ 看護師の健康ワンポイントアドバイス	囲碁・将棋
			体操③ 学んで予防！高齢者に多い病気学習講座 14:00~ 筋トレ男子⑥ 13:30~	囲碁・将棋 パソコンはじめまして④ 14:00~	体操④ レッツ！ウクレレ教室④ 14:15~	囲碁・将棋
午後			体操③ 岩淵職員の体操パラダイス 13:30~	囲碁・将棋	体操③ 岩淵職員の初心者パソコン相談室 ③13:30~/④14:00~ ~eスポーツに挑戦~パーティゲームを楽しもう 14:00~	体操③
	27(日)	28	臨時休館日 設備点検のため			

講師紹介



仲町アロマヨガの中村千晶先生からのメッセージ。
『季節に応じたアロマを用い、終わった後にスッキリ、ふんわり過ごせるようなヨガをいたしましょう。アロマはディフューザーでスチームし、お部屋にほのかに香らせます。お好みでお手持ちのタオルにスプレーし、香りをお楽しみいただこうと思います。』
「仲町アロマヨガ」でお待ちしています！
仲町ふれあい館の印象は？
『とてもきれいな広々とした空間で、ご利用者様・職員の皆様がどなたも親切で優しく、毎回訪れるのが楽しみです。ヨガで毎日の生活を皆様らしく良いものにできるといいなと思います。』



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