



## 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○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

## 入浴のご案内

①1階の券売機で「お風呂券(¥100)」を購入する  
 ②1階受付で入浴手続きを行う  
 ③ロッカー内に衣類をしまう⇒入浴  
**\*入浴時間: 11:00~16:00**  
 (受付10:30~15:40)  
**\*お風呂休み: 月曜日(休館日)・水曜日**  
 \*浴室には「洗面器・イス」のみ設置してあります。石鹸やタオルなど必要なものはご持参ください。  
 \*浴室内のルールをお守りください。

## 券売機ご利用時の注意点

有料事業への参加やお風呂をご利用される際は1階の券売機で参加券・入浴券を購入していただきます。次の点にご注意ください。  
 ①参加券・入浴券は**当日限り有効**です。(当日より前に購入した券は使用できません。  
 ②参加券・入浴券を**間違えて2枚購入した場合は、返金可能**ですので職員までお申し出ください。その他、不明点等ございましたらお気軽に職員にお問い合わせください。

## 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



## 館内設備工事のお知らせ

令和4年9月10日(土)~令和5年3月4日(土)

こちらの期間で、館内の空調設備工事を行います。  
**●9月10日(土)から1階の空調が使用できなくなります。**スポットクーラーや扇風機で対応いたしますが、体調がすぐれない場合はご利用をお控えいただくこともご検討ください。その他の詳細については別紙をご覧ください。

## 8月臨時休館のお知らせ

8月28日(日)終日 臨時休館  
 全館点検作業のため臨時休館となります。8月30日(火)は通常開館いたします。

## 9月ピックアップ事業

要事前申込、詳細は「9月申込事業一覧」をご覧ください。

### 看護師健康講話

9月22日(木)13:30~

看護師の岡村です。皆様が興味のあるような内容にしていますのでぜひご参加ください。今月のテーマは【なぜ咳は出るの?】です。

### 手話しゅわサロン(申込不要)

9月4日・18日(日)14:00~15:00

手話の初歩を楽しむサロンです! 申し込み不要(先着10名程度)お気軽にどうぞ!

### 楽しくダンスで介護予防

9月29日(土)11:00~11:50 講師: 増田節子氏

簡単なステップを使用したレクダンスで、楽しく介護予防しませんか? お気軽にご参加ください。

### オンライン教室

### 参加者募集!!

ご自宅から参加可能!

今まで館内で行っていた各種事業が、家にいながら参加できるようになります。(パソコン・スマートフォンなどの通信機器をお持ちで、インターネット環境のある方。)  
**\*参加可能な事業\* いずれも8月20日(土)~申し込み可能**

事業名	日にち	時間
リラックスヨガ①	9月8日(木)	10:15~11:05
もっと知りたい! イギリス文化	9月11日(日)	10:30~11:30
リラックスヨガ②	9月15日(木)	10:15~11:05
脳!きたえ~る	9月17日(土)	10:30~11:30
椅子に座ってタップステップ	9月18日(日)	13:30~14:30

\*ご不明・ご不安な点は職員が丁寧に説明致します。ご興味を持たれたら職員までお問合せください!!

### ~いざという時のための~ AED勉強会

9月24日(土)14:00~15:30

講師: イムス記念病院 臨床工学技士 原田聡氏  
 AED・名称は知っている「実際には見たことがない」「使用方法がわからない」という方がほとんどではないでしょうか? いざという時に落ち着いて行動できるようになるための勉強会です。

### ボランティア募集(申込不要)

#### ①ふれあい通信折り込み作業

9月14日(水)15:00頃~ 場所: 2F会議室  
 いつもご覧になっている「仲町ふれあい通信」を職員と一緒に折り込んでくださる方を募集します。当日、2階会議室にいらしてください!(配布は15日(木)からになりますのでご了承ください。)

#### ②飾り付けサロン

9月25日(日)11:00~12:00  
 場所: 2F教養文化工作室  
 館内の飾り付けを職員と一緒に作ってくださる方を募集します。簡単な作業ですので気楽にどうぞ! ♡♡♡



## 7月活動報告

ご参加くださりありがとうございました。



### 7月2日(土)開催

### 「仲町SDGsへの取り組み」勉強会

持続可能な開発目標(SDGs)について学び、17目標を達成するために何が出来るか考えて日常生活で個人ができる取り組みについて考えました。そして、いつも捨ててしまうペットボトルを利用して風鈴作りをしました。簡単で可愛い風鈴が出来ました。



### 7月29日(金)開催

### バロック音楽へのお誘い①

講師に入智子氏をお迎えして、バロック音楽の演奏とその時代のバッハ、ヘンデル、スカルラッチィのお話しも。バロック音楽の良さを耳でそして演奏者の手元も見ていただくサロン風にして。みなさん心地よいうっとりとした時間を過ごされていました。



午前	<p><b>介護予防体操</b> *申し込み不要・無料です*</p> <p>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</p>		<p>・午前・・・9:15～ 9:45 ※20日のみ10:00～10:30 ・午後・・・13:15～13:45</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>		1(木)	2(金)	3(土)	
	午後					<p>自力で骨盤調整 ①10:15～/②10:45～ のろさんの毎日げんき 11:00～</p>	<p>映画鑑賞会「華岡青洲の妻」 10:30～</p>	<p>白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00～/②14:30～</p>
午前	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
	<p>わくわく工房(Tシャツで作るエコバック) 11:00～</p>	休館日	<p>リズムでストレッチ 10:30～ フラワーアレンジメント(鉢物) 11:00～</p>	<p>囲碁・将棋</p>	<p>リラックスヨガ① 10:15～</p>	<p>囲碁・将棋</p>	<p>体操④</p> <p>だれでも筋トレ 10:30～</p>	
午後	<p>岩瀬職員の卓球パラダイス 13:30～ 手話しゅわサロン 14:00～ 電子ゲーム体験会① 14:00～</p>		<p>飯作さんのエアロビクス ①13:30～/②14:00～</p>	<p>座敷deうんどう⑨ 13:30～ パソコンはじめまして① 14:00～</p>	<p>レッツ！ウクレレ教室⑤ 14:00～</p>	<p>英語・はじめの一步③ 14:00～ 電子ゲーム体験会② 14:00～</p>	<p>岩瀬職員の初心者パソコン相談室 ①13:30～/②14:00～</p>	
午前	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
	<p>IT何でも相談室(パソコン・スマホ等) ①10:10/②10:50/③11:30 もっと知りたい！イギリス文化 10:30～</p>	休館日	<p>折り紙～四つ葉～ 10:15～ ふれあいZUMBAズンバ 10:30～</p>	<p>仲町アロマヨガ⑤ 10:15～</p>	<p>リラックスヨガ② 10:15～</p>	<p>囲碁・将棋</p>	<p>脳！きたえ～る 10:30～</p>	
午後	<p>岩瀬職員の体操パラダイス① 14:00～ enjoy!卓球 13:00～ けん玉教室 14:00～</p>		<p>筋トレ男子③ 14:00～</p>	<p>からだケアとリズムでウォーキング 13:30～ 座敷deうんどう⑩ 13:30～ パソコンはじめまして② 14:00～</p>	<p>ようこそルーブルへ 13:45～ enjoy!卓球 13:00～</p>	<p>英語・はじめの一步④ 14:00～ 電子ゲーム体験会③ 14:00～</p>	<p>折り紙広場(自習) 14:00～ 岩瀬職員の初心者パソコン相談室 ③13:30～/④14:00～</p>	
午前	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
	<p>軽快にイスラエルのステップ 9:30～</p>	休館日	<p>大人の塗り絵 11:00～</p>	<p>囲碁・将棋</p>	<p>語りしばい～仲間と歩きだそう～① 10:00～ 椅子でちょっと体操 10:15～ ミニボールエクササイズ 10:50～</p>	<p>囲碁・将棋</p>	<p>足指トレーニング 10:30～</p>	
午後	<p>椅子に座ってタップステップ 13:30～ 手話しゅわサロン 14:00～</p>		<p>飯作さんのエアロビクス ③13:30～/④14:00～</p>	<p>座敷deうんどう⑪ 13:30～ パソコンはじめまして③ 14:00～</p>	<p>体操④(終了後看護師講話) レッツ！ウクレレ教室⑥ 14:00～</p>	<p>電子ゲーム体験会④ 14:00～</p>	<p>いざという時のための～AED勉強会 14:00～ 白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00～/④14:30～</p>	
午前	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
	<p>IT何でも相談室(パソコン・スマホ等) ①10:10/②10:50/③11:30 飾りつけサロン 11:00～</p>	休館日	<p>世界に一つ！オリジナルカレンダー作り 10:15～</p>	<p>仲町アロマヨガ⑥(終了後体力測定) 10:15～</p>	<p>楽しくダンスで介護予防 11:00～</p>	<p>語りしばい～仲間と歩きだそう～② 10:00～</p>		<p>韓国語サロン④ 13:00～(ファイブコグ実施のため) 座敷deうんどう⑫ 13:30～ パソコンはじめまして④ 14:00～</p>
午後	<p>岩瀬職員の体操パラダイス② 13:30～</p>		<p>認知症サポーター養成講座 13:30～ 筋トレ男子④ 14:00～</p>					



講座の一幕

講座「語りしばい」～館内発表会～の様子を撮影した動画を上映します！《申込不要》  
民話「尻っぴりよめご」のほのぼのとしたクスツと笑えるお話しを利用者10名が語り・演じました。  
**8月20日(土)と26日(金)両日とも①13時～ ②14時～(各15分間) 場所;大広間**  
仲間の頑張りを是非ご覧ください。そして是非9月からの新講座にあなたもチャレンジ！！



発表会の様子