

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 5月号

5月ピックアップ事業

発行日: 令和4年4月15日(金)
(指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

要事前申込、詳細は「5月申込事業一覧」をご覧ください。

語りしばい(4回1コース・最終回は発表会)

講師...馬淵真希氏(劇団銅鑼)

- ①5月19日(木)②6月3日(金)
 - ③6月16日(木)④6月30日(木)
- いずれも10:00~11:30

民話などを題材にした台本を元に、ことばと気持ちのキャッチボールを。ことばで人とつながること・表現する楽しさを味わい、創作する達成感を体験しましょう。



筋トレ男子 運動不足が気になる方、

体力を維持して毎日を楽にしたい という男性 集まれ~!

- 講師...篠達雄氏 ①は終了②4月26日③5月10日
 - ④5月24日⑤6月14日⑥6月28日⑦7月12日
 - ⑧7月26日 いずれも第2・4火曜日
- 14:00~15:00

参加者の日常生活にあわせたストレッチと基本の筋トレです。参加者のレベルに沿った運動アドバイスと運動効果のわかりやすい説明も。



明日のためのお片付け(2回1コース)

講師...榊恵美子氏(ファイナンシャルプランナー・終活カウンセラー)①5月24日(火)10:00~11:30

- ②6月2日(木)14:00~15:30
- 元気な今だからこそ、これからの自分のこと考えてみましょう。①お片付けして安心安全な日常生活 ②お片付けの振り返り・わたしの生活に必要なお金の整理方法を確認しましょう。



夢の扉 ~歌と踊りキラキラ☆ショー

5月29日(日)11:00~12:00

講師...TCA&ゴールデンベリー

宝塚とダンスが大好きなメンバーとベリーダンス、2つのグループが披露する夢の世界のような華やかな衣装で歌と踊りのキラキラ☆ショー! 皆様と楽しいひと時を過ごしたいと思います。お楽しみに!!



ようこそルーブルへ

5月19日(木)13:30~15:00
講師: 福島基之氏
第1巻ルネッサンスからバロックへ
5月はダ・ヴィンチ「モナリザ」等...
来年3月まで全12巻をシリーズで学ぶ講座です♪

映画観賞会

5月10日(火)13:00~15:00

題名: ひまわり
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。会場を暗くして、映画館の気分を味わいながら懐かしい名作の映画と一緒に鑑賞ください。

あらかんクラシコ

(電子ボウリングゲーム大会)

5月27日(金)14:00~15:30
荒川老人福祉センターとボウリングゲームを行います。まずは5月講座「電子ゲーム体験会」で実際のゲームをプレイしてみましょう!

3月活動報告

ご参加くださりありがとうございました。

3月8日(火)開催 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人の事です。座学やDVDの視聴、グループカンファレンスなどを含む90分の当講座でどなたでもなることができます。今後も年2回開催する予定です。



3月14日(月)開催 認知症声かけ訓練

仲町おとしより相談センター主催による認知症声かけ訓練があり、当館職員も8名参加しました。声のかけ方から認知症の方に対する対応までしっかり勉強してきました。



3月19日(土)開催 渡部真由香のやさしいクラシック

プロの女性ヴァイオリニストである渡部真由香氏をお招きして、演奏会を開催しました。圧巻の演奏はもちろん、楽器の紹介や留学中のこぼれ話なども披露していただき楽しい時間となりました。



3月26日(土)開催 ~お笑いを一席~ 仲町花見寄席

大泉落語研究会の3名の精鋭が来館。迫力のある噺っぷり。みなさん本当にプロではないの?と思えるほどで、15名に限られた観客からも「ひと月に1回は開催してほしい」「また是非」「落語は初めてだけれど大満足」と大絶賛でした。ご出演:(すぎ乃良太郎・なないろ亭七味・桃源郷清流様)



3月30日(水)開催 お口のケア推進! 誤嚥性肺炎予防・口腔ケア

日本健康寿命延伸協会を講師にお招きし、誤嚥性肺炎予防するためにはどのようにすればいいのか、嚥下機能低下させないトレーニング等、日常生活でできる口腔ケア、活舌トレーニング等健康管理方法を学びました。



3月31日(木)開催 ふれあいゲーム★フェスタ

志村・徳丸ふれあい館とeスポーツ交流対戦としてボウリングゲームを行いました。緊張感が漂う中、参加者様全員が、一球一球集中して最後までやり遂げることができました。



	1(日)	2(月)	3(火)憲法記念日	4(水)みどりの日	5(木)こどもの日	6(金)	7(土)
午前	体操①	休館日	リズムでストレッチ 10:30~ 大人の塗り絵 11:00~	囲碁・将棋	自力で骨盤調整 ①10:15~/②10:45~ のろさんの毎日げんき 11:00~	囲碁・将棋	体操①
午後	体操③ 岩瀬職員の卓球パラダイス 13:30~		体操③ 飯作さんのエアロビクス ①13:30~/②14:00~	座敷deうどん⑤ 13:30~ パソコンはじめまして① 14:00~	囲碁・将棋	体操③	囲碁・将棋 リフレッシュエアロビクス 13:30~
午前	8(日) 体操②	9(月) 休館日	10(火) 体操④ フラワーアレンジメント 11:00~	11(水) 囲碁・将棋 仲町アロマヨガ③ 10:15~	12(木) 体操② リラックスヨガ① 10:15~ はじめましょう!手話を⑤ 11:00~	13(金) 囲碁・将棋	14(土) 体操③ だれでも筋トレ 10:30~
午後	体操③ enjoy!卓球 13:00~ けん玉教室 14:00~		体操① 映画鑑賞会 13:00~ 筋トレ!男子~フレイル予防に~③ 14:00~	体操① 座敷deうどん⑥ 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	体操③ レッツ!ウクレレ教室③ 14:00~	囲碁・将棋 英語・はじめの一步③ 14:00~ 電子ゲーム体験会② 14:00~
午前	15(日) 体操③ 軽快にイスラエルのステップ 9:30~	16(月) 休館日	17(火) 体操① 折り紙~チューリップ~ 10:15~	18(水) 囲碁・将棋	19(木) 体操② 語りしばい① 10:00~ リラックスヨガ② 10:15~ はじめましょう!手話を⑥ 11:00~	20(金) 囲碁・将棋	21(土) 体操④ 脳きたえ~る(ZOOMでも) 10:30~
午後	体操② 椅子に座ってタップステップ 13:30~ 「あらかクラシコ」※練習日 14:00~		体操③ 飯作さんのエアロビクス ③13:30~/④14:00~	体操③ 座敷deうどん⑦ 13:30~ パソコンはじめまして③ 14:00~	囲碁・将棋	体操③ ようこそルーブルへ 13:30~	囲碁・将棋 英語・はじめの一步④ 14:00~ 電子ゲーム体験会③ 14:00~
午前	22(日) 体操③	23(月) 休館日	24(火) 体操④ 明日のためのお片付け① 10:00~	25(水) 囲碁・将棋 仲町アロマヨガ④ 10:15~	26(木) 体操③ 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⑦ 11:00~	27(金) 囲碁・将棋	28(土) 体操② 足指トレーニング 10:30~
午後	体操① enjoy!卓球 13:00~		体操② 筋トレ!男子~フレイル予防に~④ 14:00~	体操② 座敷deうどん⑧ 13:30~ パソコンはじめまして④ 14:00~	囲碁・将棋	体操④(終了後看護師講話) レッツ!ウクレレ教室④ 14:00~	囲碁・将棋 電子ボーリングゲーム&オンライン交流戦 「あらかクラシコ」 ※オンライン大会日 14:00~
午前	29(日) 体操③ 夢の扉~歌と踊りキラキラ☆ショー 11:00~	30(月) 休館日	31(火) 体操① 世界に一つ!オリジナルカレンダー作り 10:15~	<div data-bbox="1151 1556 1338 1610" data-label="Section-Header"> <p>講師紹介</p> </div> <div data-bbox="1101 1656 1463 1808" data-label="Text"> <p>今月は、「筋トレ男子」で ご指導下さっている、 篠達雄先生からの メッセージをご紹介します!</p> </div> <div data-bbox="1424 1533 1662 1806" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1662 1564 2196 1764" data-label="Text"> <p>介護予防運動指導士の 篠と申します。 皆さんが、好きな時に、好きな場所で、好 きなことをする。そのためのお手伝いを させていただきます。</p> </div> <div data-bbox="2211 1596 2507 1785" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2507 1564 2789 1669" data-label="Text"> <p>「筋トレ男子」 参加者募集中!</p> </div> <div data-bbox="2537 1711 2760 1795" data-label="Text"> <p>詳細は表紙を ご覧ください</p> </div>			
午後	体操③ 岩瀬職員の体操パラダイス 13:30~		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!