

11月ピックアップ事業

【申込開始日:10月20日(金)9:00~】

要事前申込、詳細は「11月申込事業一覧」をご覧ください

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につながります♪

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

囲碁・将棋 開放しています!

会場:仲町ふれあい館 1階事務所前のスペース
 申込:不要(当日来館したら、事務所前の名簿に氏名をご記入ください)
 対象:60歳以上の板橋区民の方(ふれあい館の利用登録が必要です)
 定員:囲碁4組、将棋2組(混雑した場合は、次の方に交代していただきます)
 ~皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、参加時の注意事項お守りください~
盤の台数に限りがあります。譲りあって、ご利用ください!



10月20日(金)は10時からの開催となります。

東京都主催の「スマホ相談会 & 交流会」の開催について

高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業を8月29日(火)~12月26日(火)まで開催します。
 相談会:火曜日・金曜日・日曜日10:00~12:00、交流会:日曜日13:30~14:30
 詳細はチラシをご覧ください。完全無料、事前申込不要です。お気軽にどうぞ♪

ボランティア活動にご興味がある方♪

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ください。また、奉優会のボランティアマッチングサイト「YELL」もご活用ください

《ボランティア活動例》

- ・事業の講師(作品づくり、語学教室、文化講座、コーラス指導、体操指導等)
- ・運営のお手伝い(事業準備、館内装飾、通信折り作業等)
- ・館内外での活動発表(楽器演奏、落語、お芝居等)



YELLサイトQRコード

クラブ会員募集のお知らせ

【仲町俳句クラブ】

同好会名	仲町俳句クラブ
活動日	第3金曜日
活動時間	9:00~12:00
場所	仲町ふれあい館2階
部費	月額¥1,500



講師は「瀬祭」主宰の本田攝子先生
 一緒に俳句を作りませんか?
 ※お問い合わせは仲町ふれあい館までお願いします。

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)

休館日:月曜日

〒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



100年生きてても大丈夫!

仲町健康づくり総合ステーション イタバ2
自宅で出来る! 簡単筋トレ教室

11月4日(土)10:30~12:00

場所:教養文化工作室

講師:武藤孝子氏(介護予防運動指導員)

自宅でもできる簡単な筋力トレーニングの指導を受けて、一緒に健康長寿100年を目指しましょう!



おしゃべりしながら手芸の広場

11月23日(木)10:30~13:00(入退室自由)

時間内にどなたでも参加していただけます。(手ぶらでOK) 手芸?おしゃべり?チョットのぞき見も大歓迎! 講師は特にいませんが、初回はアクリルたわしやペットボトルカバーを作ってみるつもり。アクリル毛糸を持ち寄り2回目以降のこともみんなで決めていくような、自由な広場です



ファッション講座 & アドバイス

11月18日(土)13:30~14:30

場所:教養文化工作室 講師:植村陽氏

ファッションの秋。テーマは今お召しのアウターを中心に、オシャレ心をくすぐる魅せ方・着こなし方を取り上げます。ご希望先着数名様にはモデルになっていただき直接アドバイスも受けられます。

仲町アクティブ☆

ボランティア募集(申込不要)

①ふれあい通信折込作業

11月14日(火)14:00頃~場所:1階ロビー

当日直接会場にお越しください。
 (配布は15日(水)からになります)

②ボランティア飾り付けサロン

11月30日(木)10:00~場所:教養文化工作室

職員と簡単な館内の飾りつけをしませんか?

③切手整理ボランティア

11月24日(金)10:30~場所:機能訓練室

使用済み切手の周囲をハサミで切り取り、仕分けをする作業です(使用済み切手を館内で回収していますので、自宅にある方はお持ちください)



切手で分かる歴史のお話し

11月2日(木)14:00~15:00

場所:教養文化工作室

奥深い「切手」の世界へようこそ! 同じように見えても実際には制作した時代によって違う所がありびっくり! 切手の魅力を面白く語る。注目です!



わなげで遊ぼう

11月16日(木)14:00~15:00

【申込不要】場所:教養文化工作室

昔からある「輪投げ」を一緒に遊みましょう! シンプルなルールで誰でも手軽に楽しめます。ボランティアの方が進行いたします!

仲町! ゆるゆるダンス

11月22日(水)14:00~15:00

場所:教養文化工作室 講師:石井ふみえ氏

昭和歌謡の音楽に合わせてストレッチしながらゆる~いダンスで楽しく体を動かす講座です。エクササイズ&ストレス解消!



弥生小学校あいキッズの子どもたちと電子ボウリングゲームをプレイしよう!!

11月24日(金)15:40~16:40 場所:大広間

当館に子どもたちが遊びに来て、ボウリングゲームをいっしょにプレイします。ゲームは多くの方が練習するほど上手になってます!! まずは電子ゲーム体験会にお越しください。

オンライン教室参加者募集!

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10月20日(金)~申し込み可能

事業名	日にち	時間
リラックスヨガ①	11月9日(木)	10:15~11:05
もっと知りたい! イギリス文化	11月12日(日)	10:30~11:30
折り紙~もみじ~	11月14日(火)	10:30~11:30
リラックスヨガ②	11月16日(木)	10:15~11:05
脳! きたえ~る	11月18日(土)	10:30~11:30
椅子に座ってタップステップ	11月19日(日)	13:30~14:30

*ご不明・ご不安な点は職員までお問合せください!!

午前	9月活動報告 <small>ご参加くださりありがとうございました。</small> 9月24日(日)開催 バイオリン演奏会～バイオリンの音色を楽しもう～ 演奏者の小倉徹二様が有名な音楽を中心にバイオリンの美しい音色をお届けくださいました。ご利用者様から「プロ級の演奏が聴けて満足」「心が和みました」「耳が心地良い」「心洗われた」「また聴きたい」など好評なコメントをいただきました。		9月30日(土)開催 ピアノ演奏とお話し～ドビュッシーの魅力～ 演奏とお話でたっぷり印象派の曲を楽しませていただきました。「月の光」「夢」などの名曲に会場はウツトリ。ビデオでドビュッシーの生涯を紹介しながらの演奏でクラシックが苦手な方にも親しんでいただきました。		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	午後	体操②	体操①	体操⑤	体操②		体操③	体操①
午前	体操④	休館日	リズムでストレッチ 10:30～ フラワーアレンジメント 11:00～	仲町アロマヨガ① 10:15～ 飯作さんのエアロビクス ①11:30～②12:00～	リラックスヨガ① 10:15～		だれでも筋トレ 10:30～	
午後	enjoy!卓球 13:00～ 手話で脳トレ⑤ 14:00～	休館日	パソコンはじめまして 剣持先生担当① 14:00～	座敷deうんどう⑦ 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 廣田先生担当② 14:00～	スマサポいたばし(スマホお悩み相談) ①14:00～②14:30～	英語はじめの一步⑤ 14:00～ 白石職員のスマホお悩み相談室 ①14:00～②14:30～	電子ゲーム体験会② 14:00～	
午前	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
午後	体操②	休館日	男子限定! 今日から体操③ 10:00～ ふれあいZUMBAズンバ 10:30～ 折り紙～もみじ～ 10:30～	ふれあい通信 12月号発行	リラックスヨガ② 10:15～		IT何でも相談室(パソコン・スマホ等) ①10:10～②10:50～③11:30～ 脳!きたえ～る 10:30～	
午後	体操③	休館日	パソコンはじめまして 剣持先生担当② 14:00～ ふれあい通信折込作業 14:00～	パソコンはじめまして 剣持先生担当③ 14:00～	ようこそルーブルへふたたび 13:30～ わなげで遊ぼう 14:00～	英語はじめの一步⑥ 14:00～ 白石職員のスマホお悩み相談室 ③14:00～④14:30～	秋冬ファッション講座 13:30～ 電子ゲーム体験会③ 14:00～ 折り紙広場(自習)14:00～	
午前	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
午後	体操②	休館日	10:00～体操① 12月分 講座申込受付	体操⑤	体操②		体操①	
午後	体操④	休館日	仲町!卓球教室 10:15～ 世界に一つ!オリジナルカレンダー作り 11:00～	仲町アロマヨガ② 10:15～ 座敷deうんどう⑧ 13:30～ 仲町!ゆるゆるダンス 14:00～ パソコンはじめまして 剣持先生担当④ 14:00～	椅子でちょっと体操 10:15～ おしゃべりしながら手芸の広場 10:30～ ミニボールエクササイズ 10:50～	切手整理ボランティア 10:30～ スローエアロビクス 11:00～ 電子ゲーム体験会④ 14:00～ 弥生小学校あいキッズの子どもたちと電子ボウリングゲームで遊ぼう 15:40～	IT何でも相談室(パソコン・スマホ等) ①10:10～②10:50～③11:30～ 足指トレーニング 10:30～ enjoy!卓球 13:00～	
午前	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	♪講師・講座紹介コーナー		
午後	体操②	休館日	男子限定! 今日から体操④ 10:00～ 大人の塗り絵 11:00～	飯作さんのエアロビクス ③11:30～④12:00～	ボランティア飾りつけサロン 10:00～	お知らせ 「飯作さんのエアロビクス」開催日時の変更について ～11月から変更～ 日程:11月8日、29日(水) 時間:11:30～、12:00～ 場所:機能訓練室		
午後	体操④	休館日	体操②	体操⑤	体操①	11月からスタート「ゆるゆるダンス」の石井ふみえ先生はダンサー&インストラクターです。ベリーダンス、ポリウッドダンス等多才な経歴の持ち主で舞台や多数のショーに出演しています。皆さんにお会いできる事を楽しみにしております! 石井ふみえ先生		

介護予防体操

申し込み不要・無料です ※職員が行います。

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。

- ・午前・・・9:15～ 9:45
- ※21日(火)のみ10:00開始となります。
- ・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!
- 体操⑤・・・ビデオ体操

申込事業のキャンセルについて

ご都合により講座をキャンセルされる場合は、お分かり次第速やかにご連絡ください。

よろしくお願いたします。

