

平成24年  
4月号 

特定非営利活動法人 ワークスコープ

深川老人福祉センターだより

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：第2・4日曜日

(本館) 江東区平野1-2-3 TEL 3643-1902

(分館) 江東区森下5-11-1 TEL 5624-6030



## 自由参加型・健康講座のご案内

自由参加型『健康講座』を一部改変し、4月より新しくスタートします！引き続き、皆様の健康維持増進にお役立ていただければと思います。

### ▼健康講座一覧

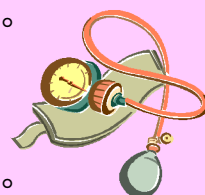
講座名（名称）		曜日	時間	4月の日程	担当講師
健康体操	リズム&ヨガストレッチ	月	1:30~2:30	2/9 16/23	渡辺 美保
	体カアップエアロビクス教室	火	10:30~11:30	3/10 17/24	川上 美加
	いきいき体操教室	水	1:30~2:30	4/11 18/25	塩見 恵
	ストレッチ&リズム体操	木	10:30~11:30	5/12 19/26	上條 喬也
	リフレッシュ体操&ストレッチ	金	1:30~2:30	6/13 20/27	加藤 正樹
太極拳	金	10:00~11:30	20日	佐藤 弘至	
脳トレ体操	金	10:00~11:30	27日	堀内 美佐子	
レクダンス	土	10:00~11:30	14/21 28/	黒崎 守・秀子	
ゲートボール	火	9:30~11:00	3/10 17/24	江東区ゲートボール連盟	
卓球アドバイスデー	土	3:00~4:30	28日	江東区卓球連盟	

## 服装・持ち物

- ・動きやすい服装  
(綿素材のTシャツ&スエット  
パンツ、トレーニングウエアなど)
- ・体育館履き  
(運動靴や上履きなどで、靴底が  
ゴム製のものが適しています。)
- ・汗を拭くタオル
- ・水筒など水分補給出来るもの
- ・その他、ご自身が必要と感じる物

## 参加にあたって

- ・体操をする前に、血圧を測定し、  
出席簿に記入して下さい。
- ・持病がお有りの方は、医師にご相談  
の上、ご参加下さい。
- ・参加前に靴紐が  
ほどけてないかの  
確認をお願いします。



※詳しくは、1階事務室前にある別紙『健康講座のご案内』をご覧ください。

報告

# 成果発表会レポート



2月25日、1年間の講座で教わった知識や技術の集大成を発表いたしました。出演した皆さまの熱意が感じられ、はつらつ堂々としておりました♪講師方の発表も素晴らしかったですよね。この日の写真を少しだけ掲載します！なお、館内のつぶやきコーナーではこの他の写真も掲示しております。写真申込も受付けますので、お気軽にお声掛け下さい☆



▲朗読講座



▲朗読講座



▲初級ハーモニカ講座



▲民謡講座



▲はつらつ歌声講座



▲詩吟講座

予告

## 特別講座「ウォーキング体操教室」

健康維持には適度な運動が必要不可欠です！温かく過ごしやすい春だからこそ、景色を楽しみながら“ウォーキング”しませんか？

“四季を愛する ウォーキング体操”

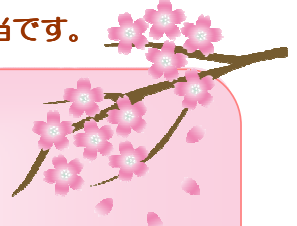
4月より開催予定。定員20～25名  
※同時にサポーターも募集しております。  
(詳しくは職員までお問い合わせ下さい)



詳細につきましては、追って館内の掲示物等で案内いたします。

# 連載 第11回 事務室だより

ワーカーズコープの運営になってから早1年…。皆さまのお陰でここまで来れました。これからも末永くよろしくお願い致します！  
月替わりで各職員が担当するコーナー。今回は入社したての藤富が担当です。



3月1日に入社しました、藤富節子と申します。  
まだ、何も分からず、毎日右往左往していますが、ご利用者様達の温かい雰囲気は感じられて、いい場所だなと思いました。一日も早く馴れて、皆様と共に、センターが増々楽しく集える場所、また、毎日足が向く場所となるように微力ながら頑張っていきたいと思ひます。  
どうぞよろしくお願い致します。

## レクダンス参加の皆様から…



3月17日(土)、今期最後を迎えたレクダンス参加の皆様から…東北に向けての応援横断幕が！話を聴くと発表会でも使用したそう。あれから1年経ちましたが、その時の経験を忘れずに居たいものです。

## 施設貸出について

施設貸出が4月より一部変更になります。今までの部屋に「実習室」「小体育室」も貸出可能になりました。詳しくは事務室までお問い合わせください。

## 4月の予定【森下分館】

日	曜	午前	午後	日	曜	午前	午後
1	日			16	月		
2	月			17	火		
3	火			18	水		
4	水			19	木		
5	木			20	金		
6	金			21	土		
7	土	シネマ倶楽部		22	日	休食官日	
8	日	休食官日		23	月		★演歌カラオケ入門 2:00
9	月			24	火		★水墨画 2:00
10	火			25	水	★囲碁入門 9:30	
11	水			26	木		
12	木			27	金		★日本文学 2:00
13	金			28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		

相談  
●健康相談 4・18日(水) 1:00~4:00

# 4月の予定【深川本館】

日	曜	午前	午後	日	曜	午前	午後			
1	日			16	月	★漢字 ★社交ダンス入門 ★体力もりもり	10:00 10:00 10:30	健康体操(月)	1:30	
2	月		健康体操(月)	17	火	ゲートボール 健康体操(火)	9:30 10:30			
3	火	ゲートボール 健康体操(火)	9:30 10:30	18	水	★生け花 ★ゆったりヨガ	10:00 10:30	健康体操(水)	1:30	
4	水	★ゆったりヨガ	10:30	19	木	★かな 健康体操(木)	10:00 10:30	運動体力アドバイス	2:30	
5	木	健康体操(木)	10:30	20	金	太極拳 ★体力アップ教室	10:00 10:30	健康体操(金)	1:30	
6	金	★体力アップ教室	10:30	21	土	レクダンス	10:00			
7	土			22	日	<b>休 食 官 日</b>				
8	日	<b>休 食 官 日</b>			23	月	★はつらつ歌声 ★フラダンス ★体力もりもり	10:00 10:30 10:30	健康体操(月)	1:30
9	月	★はつらつ歌声 ★フラダンス ★体力もりもり	10:00 10:30 10:30	24	火	ゲートボール 健康体操(火)	9:30 10:30			
10	火	ゲートボール 健康体操(火)	9:30 10:30	25	水	★カローリング	10:00	健康体操(水)	1:30	
11	水		健康体操(水)	26	木	健康体操(木)	10:30	★俳画 運動体力アドバイス	1:30 2:30	
12	木	健康体操(木)	10:30	27	金	脳トレ体操 ★体力アップ教室	10:00 10:30	★ハーモニカ 健康体操(金)	1:00 1:30	
13	金	★体力アップ教室	10:30	28	土	レクダンス	10:00	★卓球入門 卓球アドバイス	1:00 3:00	
14	土	レクダンス	10:00	29	日					
15	日			30	月					

『★印』のない講座は自由参加です。

各種相談日程(場所:2階 ①相談室 ②実習室)

①健康相談 2・9・16・23日 (月) } 1:00~4:00  
5・12・19・26日 (木)

②栄養相談 2日(月) 1:00~2:00



お風呂  
毎週 月・水・金 12:00~3:00  
※30日はお休みです。

『★印』のない講座は自由参加です。  
皆さまの参加をお待ちしております！

・こまめに水分補給をするようにして下さい。  
・必ず、室内用の履きやすい靴をご持参下さい。

