

平成26年

4月号

3月25日発行

特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

深川ふれあいセンターだより (深川老人福祉センター)

住所: 江東区平野1-2-3 電話番号: 3643-1902
開館時間: 午前9時~午後5時 休館日: 第2・4日曜日
ホームページ: <http://kotoroufuku.web.fc2.com/>

名称・時間・曜日変更のお知らせ

平成26年4月1日(火)から一部の健康講座の名称や時間などが変更されます。ご了承の上ご利用お願い致します。

●時間変更

講座名	変更前	変更後
太極拳(気功含む)	金曜・午前 10時~11時半	金曜・午前 10時半~12時
脳トレ体操		

●曜日時間変更

講座名	変更前	変更後
体力もりもり (二次予防体操修了の方)	月曜・午前 10時半~11時半	金曜・午前 9時20分~10時20分

※開催場所は2F小体育室→1F体育室の変更となります。

●名称(サブタイトル)変更

講座名	変更前	変更後
健康体操(水)	いきいき体操	リズム元気体操

※担当講師、時間の変更はございません。

●名称・曜日時間変更

変更前	変更後
運動・体力アドバイス 木曜 午後2時半~4時	アドバイス体操 土曜 午後1時半~2時半

ラジオ体操開催のお知らせ

講座やサークル、お出かけ前にラジオ体操でウォーミングアップ! 少しの時間で体力向上・ケガ予防に役立ちます。そんな奥深いラジオ体操を職員と一緒に勉強しながら参加しませんか?



実演内容◆ラジオ体操第1・第2
曜日・時間◆毎日(金曜除く)9時20分~9時半
場所◆深川ふれあいセンター 1階 体育室
持ち物◆運動靴(上履き)、動きやすい格好

みんなの昭和歌謡

今回はリクエスト曲を中心した15曲をお送りする予定です。

日にち◆4月24日(木) 午後1時開場
開演◆午後1時半~(2時間前後の予定)
定員◆70名(予約した方のみ入場頂けます)
場所◆深川ふれあいセンター 2階 会議室
申込方法◆深川ふれあいセンター窓口及び電話受付
(森下は窓口のみの受付となります。)
申込は4月1日(火)より開始致します。



報告・成果発表会を行いました

2月22日(土)成果発表会を行いました。1年間の講座で学んだ知識や技術の集大成を発表という形でたくさんの方に伝える事が出来たのではないかと思います。一部ですが、様子を写真で報告させていただきます。



▲演歌カラオケ入門



▲フラダンス



▲はじめての手話

行事などの詳細は、館内の掲示物やチラシをご覧ください。

深川ふれあいセンター 4月の予定

※森下ふれあいセンターの予定表は別紙、「森下ふれあいセンターだより」をご覧ください。

日	曜	午前	時間	午後	時間	♨	健
1	火						
2	水					♨	
3	木						健
4	金	★ 体力もりもり ★ 太極拳 いきいきトレーニング	9:20 10:30 10:30			♨	
5	土			★ アドバイス体操	1:30		
6	日						
7	月	社交ダンス入門	10:00	● 栄養相談 ★ 健康体操（月） いきいき食生活	1:00 1:30 2:30	♨	健
8	火	★ ゲートボール ★ 健康体操（火）	9:30 10:30				
9	水			★ 健康体操（水） 民謡	1:30 1:30	♨	
10	木	★ 健康体操（木）	10:30	★ ふれあい体操	1:30		健
11	金	★ 体力もりもり ★ 脳トレ体操 いきいきトレーニング	9:20 10:30 10:30	★ 健康体操（金）	1:30	♨	
12	土	★ レクダンス	10:00	★ 卓球入門 ★ 卓球アドバイス	1:00 3:15		
13	日	休 館 日					
14	月	はつらつ歌声 健康麻雀 フラダンス	10:00 10:00 10:30	★ 健康体操（月） いきいき食生活	1:30 2:30	♨	健
15	火	★ ゲートボール ● ランチ倶楽部 ★ 健康体操（火）	9:30 10:00 10:30	茶道入門	2:00		
16	水	ゆったりヨガ ● 日本の歌	10:30 10:30	★ 健康体操（水）	1:30	♨	
17	木	★ 健康体操（木）	10:30	★ ふれあい体操	1:30		健

日	曜	午前	時間	午後	時間	♨	健
18	金	体力もりもり いきいきトレーニング ★ 太極拳	9:20 10:30 10:30	★ 健康体操（金）	1:30	♨	
19	土	★ レクダンス	10:00	★ アドバイス体操	1:30		
20	日						
21	月	社交ダンス入門 書道（漢字）	10:00 10:00	★ 健康体操（月） いきいき食生活	1:30 2:30	♨	健
22	火	★ ゲートボール ● パン工房 ★ 健康体操（火）	9:30 10:00 10:30				
23	水	カロリーニング	10:00	★ 健康体操（水） 民謡	1:30 1:30	♨	
24	木	● 折り紙教室 ★ 健康体操（木）	10:00 10:30	● 昭和歌謡	1:30		健
25	金	★ 脳トレ体操 いきいきトレーニング	10:30 10:30	★ 健康体操（金） ふれあい手芸	1:30 2:00	♨	
26	土	★ レクダンス		★ 卓球入門 ★ 卓球アドバイス	1:00 3:15		
27	日	休 館 日					
28	月	はつらつ歌声 健康麻雀 フラダンス	10:00 10:00 10:30	いきいき食生活	2:30	♨	健
29	火						
30	水			● DVD上映会	2:00	♨	

★…自由参加型の講座 ●…事前申込が必要な行事など
その他は受講生確定済みの為、受講生以外の参加は出来ません。



♨…お風呂 月・水・金 12:00～3:00
健…健康相談 月・木 1:00～4:00

■体操講座、自由参加型講座に参加される方へ
・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。

