

百人町地域交流館だより

新宿区百人町 2-18-21

TEL 3368-8156

FAX 3368-8157

運営 株式会社 ホビズエデュケア

令和6年4月



<p>新宿いきいき体操&しんじゅく100トレ I 4月 2日(火) 14時~15時 II 4月16日(火) 14時~15時 *持物:長めのタオル、飲み物 *当日先着 14名</p>	<p>健康マージャン I 4月 3日(水)開放 14時~16時 II 4月17日(水)超初心者・初心者教室 ①10時~12時 開放 ②14時~16時 持物:飲み物 *当日先着 20名(5卓)</p>
<p>たのしいフラダンス 講師:伊沢 順子先生 4月 4日(木) 14時~15時 持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名</p> 	<p>みんなでダーツ I 4月 6日(土) 10時~12時 II 4月20日(土) 10時~12時 持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名</p> 
<p>おもてなしの英会話 講師:月森 栄治先生 *当日先着 各10名 4月 8日(月) 14時~15時 テキスト: 日本で外国人をみかけたら使いたい英語 フレーズ 3000</p>	<p>「かなまる先生の音楽教室」 リズムでアンチエイジング *当日先着10名 講師:かなまる さつき 先生 4月 9日(火)14時~15時</p> 
<p>らくらくヨガ 講師:高橋 通子先生 各回先着14名 I 4月10日(水) ① 14時30分~15時15分 ② 15時30分~16時15分 II 4月24日(水) ③ 14時30分~15時15分 ④ 15時30分~16時15分 持物:バスタオル(ヨガマットの上に敷き用)、汗拭きタオル、飲み物</p>	
<p>カラオケ *各回完全入れ替え制、先着8名 I 4月11日(木) ①10時~11時②11時15分~12時15分 II 4月29日(月) ③14時~15時④15時15分~16時15分</p>	<p>ふれあいサロン 手作り工房 フェルトでかわいい 「鯉のぼり」を作ろう 4月12日(金)10時~11時30分 3月29日(金)から予約開始 先着10名</p> 
<p>卓球 *当日先着 14名 I 4月15日(月) 9時~12時 II 4月22日(月) 9時~12時 持物:タオル、飲み物、うわばき 於:児童館ホール</p> 	<p>ふれあいサロン 一枚の写真からはじめる 「私の思い出ノートづくり」 講師:前田卓雄氏 *定員10名 4月23日(火)14時~15時30分 持物:ご自身の思い出深い写真1枚、筆記用具</p>
<p>のびのびストレッチ体操 講師:斉藤 なみゑ先生 4月30日(火) 開始は13時~14時 持物:タオル、飲み物 *定員14名</p>	<p>今月のマッサージ 4月13日(土)13時~17時 ◎受付は当日9時から来館又は☎(先着順) ◎持物:バスタオル3枚(枕・掛け・敷き用) ◎利用料金は30分1,000円</p>

4月の予定表 【 □ は表面掲載の館主催事業 ☆ は利用者の自主的活動 】

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前			☆喜恵美会 10~12		☆書友会 10~12		ダーツⅠ 10~12
午後			新宿いきいき 体操&100ノⅠ 14~15	マージャン開放 14~16	フラダンス 14~15 ☆吟詠会 16~	☆いずみ会 14:15~15:30	
						☆あやの会	
	7	8	9	10	11	12	13
午前				☆すずめの会	カラオケⅠ ①10~ ②11:15~	ふれあいサ ロン鯉のぼり 10~	
午後		英会話 14~15	音楽教室 14~15	ヨガⅠ ①14:30~ ②15:30~	認知症介護者 家族会 13~	☆いずみ会 14:15~15:30	マッサージ 13~17
夜間						☆あやの会	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		卓球Ⅰ 9~12	☆喜恵美会 10~12	マージャン教室 10~12	☆書友会 10~12		ダーツⅡ 10~12
午後		☆ガドガド	新宿いきいき 体操&100ノⅡ 14~15	マージャン開放 14~16	☆つつ寿会 14~15 ☆吟詠会 16~	☆いずみ会 14:15~15:30	
夜間					☆中央町会	☆あやの会	
	21	22	23	24	25	26	27
午前		卓球Ⅱ 9~12	☆喜恵美会 10~12		☆書友会 10~12		
午後		☆ガドガド	ふれあいサ ロン思い出ノ ートづくり 14~15:30	ヨガⅡ ③14:30~ ④15:30~	☆吟詠会 16~	☆いずみ会 14:15~15:30	
夜間		☆山歩会				☆あやの会	
	28	29	30				
午前			☆喜恵美会 10~12		ラジオ体操をしましょう! *月~土曜日の15時から実施中		
午後		カラオケⅡ ③14~ ④15:15~	のびのびメグ 13~14				

ふれあいサロン「私の思い出ノートづくり」について

講師は「私の思い出ノート」づくりの会代表の前田卓雄氏です。
一枚の写真から今まで生きてきた時代を思い出してみましょう。
そして、右の見本のように A4 用紙 1 枚に書いて、おしゃべりをしましょう。
今後の生活に活かせるようなものになればと考えています。
むずかしくかまえず、楽しく始めたいと思っています。
奮ってご参加ください。

お届けする「しおり」の例です。

ある方(Aさん)の「小学校時代の思い出」
(Aさんは、昭和20年生まれ、後援者様です)



とっても素敵な
Aさんの思い出。
Aさんは、写真中
央の座っている
方です。ご本人は、
この頃からずっ
と寝ていると、
お話しされてい
ました。
この写真は、思い出のアルバムの中で見つかった、とっておきの一枚。「小学校の構内にあった池の端で撮影した記憶があります。何歳かの、はっきりしません」ただ、この撮影の日ではないと思いますが、「遊んでいる時に、その池に落ちてしまい、びしょ濡れになって、ペソをかきながら帰宅した記憶があります。当時は、とても魔で者だったのです。それが、いまも残っているんですね!」と、ここに笑って話されていました。私もはっきりと笑顔になり、とても幸せでした。