

# 交流館だより

No.134 平成29年4月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：NPO法人ワーカーズコープ

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

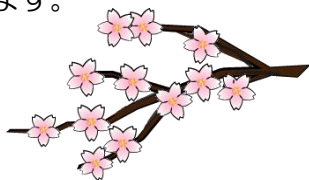
## 門出の時

花冷えと呼ぶにふさわしい寒さが続いた3月末でしたが、皆様風邪などひいていないでしょうか？

先日、小学校の卒業式に出席してきました。まだ幼かった低学年の頃から比べ、一回りも二回りも成長した姿に胸がいっぱいになりました。4月からは中学生、勉強に部活に忙しい毎日になるでしょうが大きな希望を胸に、一步一步力強く歩いて欲しいと思います。

目白台交流館も新年度を迎え、新しい交流事業などを企画しています。より多くの皆様に親しんでいただける交流館を目指し、職員一同更に気をひきしめて精進して参りますので、今後とも変わらぬお力添えよろしくお願いいたします。

目白台総合センター  
施設長 横須賀鮎子



## 介護基本講座

日時：4月13日(木) (無料)  
時間：午後1時30分～午後3時  
場所：洋室A  
受付：受付中  
定員：20名  
講師：高齢者あんしん  
相談センター大塚職員



## 骨盤体操教室 (全2回・無料)

日時：4月19日(水)・26日(水)  
時間：午後1時30分～午後3時  
場所：洋室A  
受付：3月31日(金)～  
定員：20名  
持物：バスタオル又はヨガマット  
講師：内田盟子先生  
☆骨盤を緩め、腰痛、肩こりなどの  
改善法トレーニング



## 4月の主な予定



- 1日(土) 午前 運営委員会(ミクラブ会長会)
- 5日(水) 午後 転倒骨折予防教室  
(区健康推進課)
- 8日(土) 午前 実行委員会
- 8日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 13日(木) 午後 介護基本講座
- 15日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 15日(土) 夜間 高田老松町会
- 19日(水) 午後 骨盤体操教室(1回目)
- 19日(水) 午後 転倒骨折予防教室  
(区健康推進課)
- 24日(月) 午後 映画会
- 26日(水) 午後 骨盤体操教室(2回目)



## 映画会

### 4月24日(月)

午後1時30分～3時30分

原作：藤沢周平

幕末の下級藩士の家族愛と人生を描いた  
2003年日本アカデミー賞作品！！

映画の上映作品をお知りになりたい方は  
交流館へお問い合わせ下さい。

## こっこ 広場

(乳幼児と親子の遊び場)

毎週水曜日 11時～11時20分

☆手遊び・読み聞かせ・季節の歌など

## セラバンド体操

(筋力アップ)

毎週木曜日 11時～11時40分

☆ゴムバンドはお貸しします