

交流館だより

No.205 2023年6月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：労働者協同組合

ワーカーズコープ・センター事業団

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

名画上映会【無料】

日時：6月22日(木)

時間：午後13時30分～

定員：25名

申込：6月3日(土)～

☆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ください。



ポールウォーキング教室

日時：6月27日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：6月5日(月)～

持物：ナップザック・飲物

服装：動きやすい服装

ポール貸出料金：200円

講師：小野富雄(日本ノルディック連盟指導員)



シニアリトミック教室【無料】

☆音楽にあわせて身体を動かし身体の機能維持を！

日時：6月28日(水)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：16名

申込：6月8日(木)～

持物：上履き・飲物

講師：下島聡子

(リトミック国際免許サーティフィケート取得)



♪おじゃまします♪

今回は「リズムダンス&ストレッチ」と「ウォーキング」におじゃましました。※「リズムダンス&ストレッチ」初めての開催でしたが多くの方にご参加いただきました。BTSのダイナマイトから始まり、リズムダンスからエアロビの動きへ、そして最後はズンバ2曲を踊りました。ズンバはアンコールに答えてもう一回踊っていました。皆さん汗だくでしたが、「楽しかった」と満面の笑顔でした。



※「ウォーキング」は新緑の中を皆さんと楽しく歩きたいとの、ご要望があり開催しました。小石川植物園の予定でしたが、19日午後は雨との予報で急遽、近くの運動公園を22名の参加者の方が体操をし、デジタルホーンに合わせて歌い、クイズに答え、皆さんとても楽しそうでした。お弁当も美味しかったと喜んでいました。



6月の主な予定

- 3日(土) 午前 運営委員会
- 3日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 10日(土) 午前 実行委員会
- 17日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 17日(土) 夜間 高田老松町会
- 22日(木) 午前 名画上映会
- 27日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 28日(水) 午後 シニアリトミック教室



♥ふまねっと&セラバンド(筋力アップ)♥

※ふまねっとは歩行時のバランスの改善、認知機能改善が期待できる体に優しい運動です
持物：上履き・飲物

日時：6日(火)・13日(火)・27日(火)

時間：10時～11時30分

目白台交流館ホームページ QRコード

mejirodai-krk.roukyou.gr.jp

交流事業の予定、開催した事業の紹介
交流館だよりなど、ぜひご覧ください

