

# 交流館だより

No.216 2024年5月1日発行  
文京区立目白台交流館  
運営：株式会社日本保育サービス

## 5月の主な予定



- 4日(土) 午前 運営委員会
- 7日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 9日(木) 午後 リズムダンス&ストレッチ
- 11日(土) 午前 実行委員会
- 12日(日) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 14日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 18日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 18日(土) 夜間 高田老松町会
- 21日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 24日(金) 午前・午後(2回)  
フラワーアレンジメント教室
- 28日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 30日(木) 午前 ふまねっと体験教室

目白台交流館ホームページ QRコード

[mejirodai-krk.roukyou.gr.jp](http://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



## リズムダンス&ストレッチ【無料】

日時：5月9日(木)  
時間：午後1時30分～午後3時  
定員：16名(受付中)  
持物：上履き・飲物  
講師：内田盟子  
(パルビクストレッチ  
インストラクター)



## フラワーアレンジメント教室

☆ 新緑アレンジ ☆

日時：5月24日(金)  
時間：①午前10時～午前11時30分  
②午後1時～午後2時30分  
③午後3時30分～午後5時  
定員：各32名 申込：5月8日(水)～  
料金：2,500円(教材費)  
講師：水野エイジ(フラワーデザイナー)

## ポールウォーキング教室【無料】

日時：5月28日(火)  
時間：午後2時～午後4時  
定員：12名  
申込：5月10日(金)～  
持物：飲み物・ナップザック  
講師：小野富雄(日本ノルディック連盟指動員)



## ふまねっと体験教室【無料】

日時：5月30日(木)  
時間：午前10時～午前11時30分  
定員：16名 申込：5月16日(木)～  
持物：上履き・飲物  
講師：薬師寺清幸(NPO法人ふまねっと理事)  
※「ふまねっと」とは？

50センチ四方のマス目でできた大きな網を  
床に敷き、この網をふまないようにゆっくり慎重  
に歩く運動です。マス目を利用したステップ  
がたくさん用意されており、歩行時のバランス  
改善、認知機能改善に役立つ運動で、杖歩行の  
方や虚弱な方でも楽しめます。

## ♪おじゃまします♪

今回は「生ごみ減量教室」におじゃましまし  
た。一部では大人の方が生ごみから作る堆肥  
作りを熱心に学んでいました。

二部では子供たちと一緒に、昨年作った生  
ごみの堆肥を入れて、夏の花の植え替えを楽  
しんで行っていました。

