



# 根津交流館 2024 年(令和 6 年)

## 5 月イベント・カレンダー



月	火	水	木	金
		1	2	③祝日
⑥祝日	7 ポール・ウォーキング 14 時	8	9	10
13	14	15	16 スロー・ジョギング 13 時	17
20	21 盆踊り 13 時	22	23	24
27 生きがい 13 時	28 映画会 13 時	29	30	31

### うた・絵本であそぼう

5 月 18 日 (土) 10 時 30 分 ~ 12 時 (申し込み締め切り 5/7)

●対象：乳幼児を含む家族 ●参加費：無料 ●講師：佐野昌子

### セラバンド体操&ボールトレ

月・火・木 週 3 日 1 日 2 開催 祝日は休み

① 9 時 25 分 ~ 10 時 25 分

② 10 時 50 分 ~ 11 時 50 分

●内容 リハビリでも使うゴムを使用して主に上肢を鍛える体操を行います。  
続いてやわらかいボールを使った体操を行います。

### 早朝ポールウォーキング&早朝 7 秒スクワット

ポール 火・木 / スクワット 月・木

① 9 時 05 分 ~ 9 時 20 分

② 10 時 30 分 ~ 10 時 45 分

●フロアの中をポールで歩く。7 秒かけてゆっくり。スクワット 10 回 x 3

根津総合センター・根津交流館

〒113-0031 東京都文京区根津 1-14-3

☎03-3828-5269 \*根津小学校と併設されています。

\*一時避難場所：根津小学校

\*広域避難場所：東京大学