

令和5年 3月度提案事業予定表

板橋区立志村ふれあい館
電話 03-3960-5885（午前9時～午後5時）
休館日：火曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

日	月	火	水	木	金	土
			1 新規クラブ開設説明会【多2】 10:00～11:00 リズム＆健康ストレッチ【学1】100 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】100 14:45～15:45/20名 🎵 ミュージックベル【学2】100 13:30～14:30/8名 🎵 女声コーラス【学2】100 15:00～16:00/16名	2 春の防火防災訓練【交流】 9:30～10:00(※10:00～消火器操作訓練) 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 👉 リズムボクシング＆ストレッチ【学1】 13:30～14:30/14名100 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名100 クラブ対抗麻雀大会【多1】 13:15～16:00	3 👉 脳活性化プログラム【学1】100 10:00～10:45/16名 ゆんたく会【多2】 ①10:00～10:30/5名 ②11:00～11:30/5名 👉 ロコモにならない123運動【学1】100 13:30～14:30/16名 生活向上講座 ふたつの「そうぞく」【学1】 15:00～16:00/20名（明治安田生命） 健康運動指導士のカラダ研究会【学2】 ①13:30～14:00/10名 ②14:30～15:00/10名	4 クラブ説明会・抽選会【学1】 14:00～15:00 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】100 10:30～11:30/14名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 生業・就労に関する指導【多2】 14:00～15:00/1名 館長何でも相談日【多2】 15:00～16:00/1名
5 👉 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】100 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】100 13:30～14:30/12名 5館対抗ボウリング大会vs徳丸【学2】 14:00～15:00/5名	6 👉 ゆったりエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:30～11:30/14名100 健康運動指導士のカラダ研究会【学2】 ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 👉 健康運動指導士の貯筋体操【学1】 ①13:30～14:15/14名 ②14:45～15:30/14名 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/15名 やさしいパソコン【情報発信】100 14:00～16:00/5名	7 休館日	8 👉 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:30～11:30/14名100 リズム＆健康ストレッチ【学1】100 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】100 14:45～15:45/20名 🎵 ミュージックベル【学2】100 13:30～14:30/8名 🎵 女声コーラス【学2】100 15:00～16:00/16名	9 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 男の料理教室【学2】500 9:30～12:00/8名 Wの刺激【学1】100 13:30～14:15/12名 👉 ズンバゴールド【学1】100 14:45～15:30/16名 クラブ対抗麻雀大会【多1】 13:15～16:00	10 👉 健康運動指導士の貯筋体操【学1】 ①9:30～10:15/14名 ②10:45～11:30/14名 👉 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/12名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/15名	11 日本の心を歌おう【学2】100 10:30～11:30/12名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 👉 タイチストレッチ【学1】100 13:30～14:30/14名 2・3月の誕生会【交流室】 14:00～15:00/12名
12 👉 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】100 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】200 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル【学2】200 10:45～11:45/5名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:55/25名 「あいつと私」	13 👉 ロコモにならない123運動【学1】100 10:30～11:30/16名 カラダ研究会【学2】 ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 養生気功【学1】100 13:30～14:30/16名 👉 体力測定【学2】 ①13:30～14:30/6名 ②14:45～15:45/6名 ボイトレ Relax-sing【学1】100 15:10～15:55/15名 やさしいパソコン【情報発信】100 14:00～16:00/5名	14 休館日	15 4月度提案事業申込 9:00～12:00	16 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 👉 リズムボクシング＆ストレッチ【学1】 13:30～14:30/14名100 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名100 🎵 みんなで唱歌を歌おう【学2】100 14:00～15:00/16名 クラブ対抗麻雀大会【多1】 13:15～16:00	17 👉 脳活性化プログラム【学1】100 10:00～10:45/16名 👉 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/12名 ゲーム機で遊ぼう【学2】 14:00～15:00/8名	18 スマホの便利な使い方【学1】 10:00～11:30/10名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:50/25名 「精霊流し」
19 👉 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】100 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】100 13:30～14:30/12名 5館対抗ボウリング大会vs仲町【学2】 14:30～15:30/5名	20 👉 ゆったりエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:30～11:30/14名100 健康運動指導士のカラダ研究会【学2】 ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 👉 健康運動指導士の貯筋体操【学1】 ①13:30～14:15/14名 ②14:45～15:30/14名 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/15名 やさしいパソコン【情報発信】100 14:00～16:00/5名	21 休館日	22 👉 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:30～11:30/14名100 健康長寿の秘訣(明治安田生命)【学2】 10:00～11:30/10名 🎵 ドラムにチャレンジ【学1】200 13:15～14:15/6名 🎵 打楽器アンサンブル【学1】100 14:45～15:45/8名 クラフト講座【学2】 13:30～15:30/6名	23 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 ナンプレ教室（初級）【多1】 10:30～11:30/8名 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/10名 朗読教室【学2】200 13:30～14:30/20名 クラブ対抗麻雀大会【多1】 13:15～16:00	24 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 👉 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/12名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/15名	25 👉 生活を見直す健康体操【学1】 10:30～11:30/12名 日本の心を歌おう【学2】100 10:30～11:30/12名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 👉 タイチストレッチ【学1】100 13:30～14:30/14名
26 👉 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】100 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】200 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル【学2】200 10:45～11:45/5名	27 👉 ロコモにならない123運動【学1】100 10:30～11:30/16名 養生気功【学1】100 13:30～14:30/16名	28 休館日	29 認知症サポーター養成講座【学1】 10:00～11:30/16名 🎵 ドラムにチャレンジ【学1】200 13:15～14:15/6名 🎵 打楽器アンサンブル【学1】100 14:45～15:45/8名 クラフト講座【学2】 13:30～15:30/6名	30 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 ナンプレ教室（中・上級）【多1】 10:30～11:30/8名 👉 モルック【学1】 13:30～14:30/9名 クラブ対抗麻雀大会順位決定戦【多1】 13:15～16:00	31 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/12名 和菓子教室【学2】300 13:30～15:30/8名	

『春の防火防災訓練』を開催します。
3月2日(木) 9時30分～10時(避難訓練)
※10時～消火器放水訓練を実施します。
奮ってご参加ください。

- 新**マークは初めて開催する講座です。
- ①「ミュージックベル」「女声コーラス教室」：後藤美奈先生
 - ②「ドラムにチャレンジ」「打楽器アンサンブル」：竹下宗男先生
 - ③「みんなで唱歌を歌おう」：大野君子先生

👉 マークの講座は、室内用運動シューズが必要です。
忘れずにご参加ください。
その他講座でも、持ち物など指定させて頂いてます。
詳細は、『志村オールウェイズたより』または館内の講座POPをご覧ください。
事業参加費 50 200 500 100 300 ※□内の数字が参加費になります。