

# 令和5年 4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
 <h2>スプリングコンサート</h2> <p><b>及川アスカ &amp; 廣石絢子</b> ～マリンバとビブラフォンの饗宴～ 日時：4月30日(日) 定員：各25名 ①13:45～14:30 (13:35開場) ②15:00～15:45 (14:50開場) ※3月10日(金)より2階受付にて先着順</p>		 <h2>名所・旧跡・花めぐり</h2> <p>～志村・小豆沢エリアの花見散策を楽しむ～ 日時：4月1日(土) ※雨天時は4月8日(土)に順延 9:30～11:30 定員：10名 ※3月10日(金)より2階受付にて先着順</p>		 <p>4月は石原裕次郎・北原三枝特集 4月1日(土) 『狂った果実』 4月23日(土) 『陽のあたる坂道』 ※3月10日(金)より2階受付にて先着順 <b>ALWAYS映画上映会</b></p>		<p>1 名所・旧跡・花めぐり(志村エリア) 9:30～11:30/10名(集合=9:15) やさしい気功ストレッチ【学1】100 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 日本の心を歌おう【学2】100 10:30～11:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名 館長の生業・就労、何でも相談日【多2】 14:00～15:00・15:00～16:00/各1名</p>
2	3	4 休館日	5	6	7	8
<p>2 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 リラクソヨガ【学1】100 13:30～14:30/14名</p>	<p>3 ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】100 10:00～11:00/16名 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 健康運動指導士の筋膜体操【学1】 ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20名 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/5名 100</p>		<p>5 リズム&amp;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 クラフト講座【学2】500 13:30～15:30/6名</p>	<p>6 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 薬剤師・管理栄養士による健康セミナー【学2】 10:30～11:30/20名 リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 100 ヒップホップダンス【学1】100 15:00～16:00/14名 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名</p>	<p>7 脳活性化プログラム【学1】100 10:00～10:45/20名 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 ロコモにならない123運動【学1】100 13:30～14:30/20名 モルック【学1】 15:00～16:00/9名</p>	<p>8 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 13:30～14:30/16名</p>
9	10	11 休館日	12	13	14	15
<p>9 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講座【学2】200 10:45～11:45/5名</p>	<p>10 ロコモにならない123運動【学1】100 10:00～11:00/20名 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 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 ポイトレ Relax-sing【学1】100 15:10～15:55/16名 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/5名 100</p>		<p>12 いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】100 10:00～11:00/16名 生活向上講座「骨粗しょう症」【学2】 10:30～11:00/15名 リズム&amp;健康ストレッチ【学1】100 13:15～14:15/16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</p>	<p>13 理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00～10:45/14名 オリエンテーション【多2】 10:30～11:30/10名 W(ダブル)の刺激【学1】100 13:30～14:15/14名 ズンバゴールド【学1】100 14:45～15:30/16名 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名</p>	<p>14 健康運動指導士の筋膜体操【学1】 ①9:30～10:15/16名 ②10:45～11:30/16名 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/14名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～14:30/15名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 ①13:30～14:00/5名 ②14:30～15:00/5名</p>	<p>15 5月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 4月10日(月)～4月14日(金) 午前9時～午後5時※4月11日(火)休館日を覗く 【注意】 4月15日(土)は申込書の受付は行いません ●公開抽選会のご案内 当日集計終了次第、館内放送でご案内します</p>
16	17	18 休館日	19	20	21	22
<p>16 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 リラクソヨガ【学1】100 13:30～14:30/14名</p>	<p>17 ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】100 10:00～11:00/16名 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 健康運動指導士の筋膜体操【学1】 ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20名 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/5名 100</p>		<p>19 入門ハワイアンフラ【学1】100 9:30～10:30/10名 ハワイアンフラ【学1】100 10:45～11:45/20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</p>	<p>20 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 100 ヒップホップダンス【学1】100 15:00～16:00/14名 みんなで唱歌を歌おう【学2】100 14:00～15:00/16名 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名</p>	<p>21 脳活性化プログラム【学1】100 10:00～10:45/20名 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/14名</p>	<p>22 足腰強化で元気百倍！【学1】 10:30～11:30/16名 日本の心を歌おう【学2】100 10:30～11:30/16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 13:30～14:30/16名</p>
23	24	25 休館日	26	27	28	29
<p>23 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講座【学2】200 10:45～11:45/5名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:15～16:30/25名</p>	<p>24 ロコモにならない123運動【学1】100 10:00～11:00/20名 養生気功【学1】100 13:30～14:30/16名 フレイル&amp;頸肩改善と予防おでかけ応援講座！【学1】 15:00～16:00/20名</p>		<p>26 いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】100 10:00～11:00/16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 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</p>	<p>27 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8名 スマートフォンの使い方【学1】 13:30～15:30/10名(入門編・Android) 朗読教室【学2】200 13:30～14:30/20名 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名</p>	<p>28 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 ゲーム機で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/8名 ステップ台で体元気【学1】100 13:30～14:30/14名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30</p>	<p>29 パソコン困った時の対処方法【学1】 10:00～11:30/10名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名</p>
30	<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>事業参加費 50 100 200 300 500 ※□内の数字が参加費になります。</p>	