

# 令和5年 5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 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/16名 <span>100</span> 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力体操【学1】 ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 やさしいパソコン【情報収集室】 <span>100</span> 14:00～16:00/5名	2 休館日	3 ゲーム機で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/8名 (レースゲーム・太鼓ゲーム) リズム&健康ストレッチ【学1】 <span>100</span> 13:15～14:15/16名	4 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/14名 リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 <span>100</span> 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名	5 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】 <span>100</span> 13:30～14:30/20名 体力測定【学2】 ①13:30～14:30/6名 ②14:45～15:45/6名	6 やさしい気功ストレッチ【学1】 <span>100</span> 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】 <span>50</span> 10:00～12:00/4名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:35/25名 「草を刈る娘」 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							
7 バランスボール体操【学1】 <span>100</span> 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 <span>100</span> 10:45～11:30/12名 リラクソヨガ【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/14名	8 ロコモにならない123運動【学1】 <span>100</span> 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】 <span>100</span> 13:30～14:30/16名 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20名 ポイトレ Relax-sing【学1】 <span>100</span> 15:10～15:55/16名 やさしいパソコン【情報収集室】 <span>100</span> 14:00～16:00/5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	9 休館日	10 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/16名 <span>100</span> リズム&健康ストレッチ【学1】 <span>100</span> 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 <span>100</span> 14:45～15:45/20名 ミュージックベル【学2】 <span>100</span> 13:30～14:30/8名 女声コーラス教室【学2】 <span>100</span> 15:00～16:00/16名	11 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/14名 男の料理教室【学2】 <span>500</span> 9:30～12:00/8名 Wの刺激【学1】 <span>100</span> 13:30～14:15/14名 ズンバゴールド【学1】 <span>100</span> 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	12 ヒップホップダンス【学1】 <span>100</span> 10:30～11:30/14名 ステップ台で体元気【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/14名 モルック【学1】 15:00～16:00/9名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名	13 日本の心を歌おう【学2】 <span>100</span> 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】 <span>50</span> 10:00～12:00/4名 タイチストレッチ【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/16名 4・5月生お誕生会【交流室】 14:00～15:00/12名							
14 バランスボール体操【学1】 <span>100</span> 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 <span>100</span> 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 <span>200</span> 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル【学2】 <span>200</span> 10:45～11:45/5名 偉人に学ぶ人生講座【学1】 14:00～15:00/20名 「近藤 勇」編	15 6月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 5月10日(水)～5月14日(日) 【注意】5月15日(月)は申込書の受付は行いません ●5月15日(月)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 ●抽選結果の発表：5月17日(水)午前9時 健康運動指導士の筋力体操【学1】 ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名	16 休館日	17 入門ハワイアンフラ【学1】 <span>100</span> 9:30～10:30/10名 ハワイアンフラ【学1】 <span>100</span> 10:45～11:45/20名 クラフト講座【学2】 <span>500</span> 9:30～11:30/6名 ドラマにチャレンジ【学1】 <span>200</span> 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 <span>100</span> 14:45～15:45/8名	18 理学療法士の健康体操【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&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 <span>100</span> ヒップホップダンス【学1】 <span>100</span> 15:00～16:00/14名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 <span>100</span> 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	19 脳活性化プログラム【学1】 <span>100</span> 10:00～10:45/20名 ステップ台で体元気【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/14名 和菓子教室【学2】 <span>300</span> 13:30～15:30/8名	20 いまさら聞けるITトレンドワード座談会【学1】 10:00～11:30/10名 はしら掛け【多2】 <span>50</span> 10:00～12:00/4名							
21 バランスボール体操【学1】 <span>100</span> 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 <span>100</span> 10:45～11:30/12名 リラクソヨガ【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/14名	22 ロコモにならない123運動【学1】 <span>100</span> 10:00～11:00/20名 養生気功【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/16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【情報収集室】 <span>100</span> 14:00～16:00/5名	23 休館日	24 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/16名 <span>100</span> クラフト講座【学2】 9:30～11:30/6名 ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8名 ドラマにチャレンジ【学1】 <span>200</span> 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 <span>100</span> 14:45～15:45/8名	25 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/14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】 <span>200</span> 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	26 理学療法士の健康体操【学1】 10:00～10:45/14名 脳活性化プログラム【学2】 <span>100</span> 10:00～10:45/16名 ステップ台で体元気【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/14名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名	27 生活を見直す健康体操【学1】 10:30～11:30/16名 日本の心を歌おう【学2】 <span>100</span> 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】 <span>50</span> 10:00～12:00/4名 タイチストレッチ【学1】 <span>100</span> 13:30～14:30/16名							
28 バランスボール体操【学1】 <span>100</span> 9:30～10:15/12名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 <span>100</span> 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 <span>200</span> 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル【学2】 <span>200</span> 10:45～11:45/5名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名 「泥だらけの純情」 第4回卓球対戦会【娛樂室】 13:15～16:15/20名	29 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/16名 <span>100</span> 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力体操【学1】 ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 ゲーム機で遊ぼう【学2】 14:00～15:00/8名 (ボウリング)	30 休館日	31 おとしより相談センター講座【学1】 10:00～11:00/20名 「デジタル社会の進展と高齢者を取り巻く消費トラブル」 ミュージックベル【学2】 <span>100</span> 13:30～14:30/8名 女声コーラス教室【学2】 <span>100</span> 15:00～16:00/16名 紫外線講座(花王グループ)【学1】 14:00～15:15/20名	<div data-bbox="1626 1654 2279 1969" data-label="Complex-Block">  <h2>第4回卓球対戦会</h2> <p>日時:5月28日(日) 13:15～16:15 定員:20名</p> <p>※4月10日(月)より2階受付にて先着順</p> </div> <div data-bbox="2300 1654 2864 1969" data-label="Text"> <p>マークの講座は、室内用運動シューズが必要です。 忘れずにご持参ください。</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> <table border="1"> <tr> <td>事業参加費</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>300</td> <td></td> </tr> </table> <p>※□内の数字が参加費になります。</p> </div>		事業参加費	50	200	500		100	300	
事業参加費	50	200	500										
	100	300											