

令和5年 7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
 <p>Lucky Voice ラッキーヴォーチェ サマーコンサート 7月15日(土) 定員:各30名 ①14:00～14:40 ②15:00～15:40 ※6月10日(土)より受付開始(先着順)</p>		 <p>7月のラインナップ 7月1日(土) 『どら平太』 7月31日(月) 『北国の街』 ※6月10日(土)より2階受付にて先着順 ALWAYS映画上映会</p>		<p>1 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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:55/25名「どら平太」 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>		
<p>2 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/14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 13:30～14:30/14名 初心者向け将棋教室【学2】100 13:30～14:30/12名</p>	<p>3 ゆったりエアロビクス&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】 14:00～16:00/6名 100</p>	<p>4 休館日</p>	<p>5 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 15:00～16:00/20名</p>	<p>6 理学療法士の健康体操(全身)【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 100 音楽脳トレ・ミュートレ♪【学2】100 13:30～14:30/16名 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名 ヒップホップダンス【学1】100 15:00～16:00/14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 生活向上講座「フレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 14:45～15:15/5名</p>	<p>8 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名 タイストレッチ【学1】100 13:30～14:30/16名 ちょっとイングリッシュ【学2】100 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】100 15:00～16:00/16名</p>
<p>9 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/14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 初心者向け将棋教室【学2】100 13:30～14:30/12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】 ①13:15～14:15/6名 ②14:30～15:30/6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】 14:00～16:00/6名 100 ※オールウェイズ館たより8月号発行日 ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始</p>	<p>11 休館日</p>	<p>12 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】100 10:00～11:00/16名 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 15:00～16:00/20名</p>	<p>13 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 男の料理教室【学2】500 9:30～12:00/8名 ナンブレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8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 声で遊ぼう♪アカペラ&ボイパ【学2】 14:30～15:30/16名 100 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 ステップ台で体元氣【学1】100 13:30～14:30/14名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20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 8月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 7月10日(月)～7月14日(金) 午前9時～午後5時※7月11日(火)休館日を覗く 【注意】 7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 ㊦ Lucky Voice(ラッキーヴォーチェ) サマーコンサート【学1】 ①14:00～14:40/30名 ②15:00～15:40/30名</p>
<p>16 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/14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 13:30～14:30/14名</p>	<p>17 ゆったりエアロビクス&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</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 おとしより相談センター講座【学1】 10:00～11:30/20名 「終活について 元気なうちに備えておこう!」 クラフト講座(全1回)【学2】500 9:30～11:30/4名 ドラムにチャレンジ【学1】200 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】100 14:45～15:45/10名</p>	<p>20 理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00～10:45/14名 6・7月生お誕生会【交流室】 10:30～11:30/12名 リズムボクシング&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】100 ①13:30～14:15/16名 ②14:35～15:20/16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 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】100 13:30～14:30/16名 和菓子教室【学2】300 13:30～15:30/8名</p>	<p>22 生活を見直す健康体操【学1】 10:30～11:30/20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 タイストレッチ【学1】100 13:30～14:30/16名 ちょっとイングリッシュ【学2】100 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】100 15:00～16:00/16名</p>
<p>23 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/14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 初心者向け将棋教室【学2】100 13:30～14:30/12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 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名 100 モルック【学1】 15:00～16:00/9名</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 いきいきエアロビクス&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 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】100 14:45～15:45/10名</p>	<p>27 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ナンブレ教室(上級)【多1】 10:00～11:00/8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 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 ステップ台で体元氣【学1】100 13:30～14:30/14名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名</p>	<p>29 パソコン困った時の対処方法【学1】 10:00～11:30/16名 はしら掛け【多2】50 10:00～12:00/4名</p>
<p>30 バランスボール体操【学1】100 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】100 10:45～11:30/14名</p>	<p>31 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「北国の街」</p>	<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>