

令和5年 8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>9月のラインナップ 9月23日(土) 『かあちゃん』 9月24日(日) 『東京は恋する』 ※8月10日(木)より2階受付にて先着順 ALWAYS映画上映会</p>		1 休館日	2 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	3 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&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 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	4 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 モルック【学1】 15:00～16:00/9名	5 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】 ¹⁰⁰ 全2回 10:00～12:00/4名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「紅の翼」 生業・就労に関する指導【多2】 14:00～15:00/各1名 館長の何でも相談日【多2】 15:00～16:00/各1名
6 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 リラクソヨガ【学1】 ¹⁰⁰ 13:30～14:30/14名	7 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 ¹⁰⁰ 10:00～11:00/18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力体操【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	8 休館日	9 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 ¹⁰⁰ 10:00～11:00/18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	10 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 声で遊ぼう♪アカベラ&ボイパ【学2】 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 ※オールウェイズ館たより9月号発行日 ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始	11 健康運動指導士の筋力体操【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 13:30～14:30/16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】 13:30～14:00/5名	12 日本の心を歌おう【学2】 ¹⁰⁰ 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 全2回 タイチストレッチ【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
13 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	14 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	15 休館日	16 9月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 8月10日(木)～8月14日(火)の5日間 午前9時～午後5時 【注意】8月15日(火)は休館日です ●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 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 13:30～14:30/8名	17 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8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 ●9月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階通路に掲示(8/19まで)	18 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 13:30～14:30/18名	19 いまさら聞けるITトレンドワード座談会【学1】 10:00～11:30/16名 はしら掛け【多2】 ¹⁰⁰ 全2回 10:00～12:00/4名 偉人に学ぶ人生講座【学1】 14:00～15:00/20名「藤沢武夫」編
20 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 リラクソヨガ【学1】 ¹⁰⁰ 13:30～14:30/14名	21 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 ¹⁰⁰ 10:00～11:00/18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力体操【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	22 休館日	23 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 ¹⁰⁰ 10:00～11:00/18名 クラフト講座(全2回)【学2】 ⁷⁰⁰ 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	24 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/16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	25 ステップ台で体元気【学1】 ¹⁰⁰ 13:30～14:30/16名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名	26 足腰強化で元気百倍【学1】 10:30～11:30/20名 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 全2回 タイチストレッチ【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
27 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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～16:10/25名「あゝひめゆりの塔」	28 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	29 休館日	30 クラフト講座(全2回)【学2】 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	31 理学療法士の健康体操(全身)【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 ヒップホップダンス【学1】 ¹⁰⁰ 15:00～16:00/14名	<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。 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 50 100 200 300 500 700 ※□内の数字が参加費になります。</p>	