

令和5年 9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>敬老コンサート2023 『フルーツとピアノの調べ』 開催日：令和5年9月16日(土) ①14:00～14:45 ②15:15～16:00 定員：①②ともに30名申込み受付：8月10日(木)より先着順受付</p>		<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>		<p>志村ふれあい館 秋の防災訓練 ※9月7日(木)午前9時30分より 地震発生を想定した避難誘導訓練を実施します。 奮ってご参加下さい。</p>		<p>1 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 体力測定【学2】 ①13:15～14:15/6名 ②14:30～15:30/6名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>2 令和5年度下期 クラブ活動説明会・抽選会 10:00～11:30【学1】 声で遊ぼう♪【学2】 100 10:30～11:30/16名 タイチストレッチ【学1】 100 13:30～14:30/16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>
3	4	5 休館日	6	7	8	9	
<p>➡ 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 スマホ交流の場【学2】 13:00～16:00/16名「スマホの相談を通じた交流」</p>	<p>➡ 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 ➡ 健康運動指導士の貯筋体操【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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>		<p>➡ やさしい気功ストレッチ【学1】 100 10:30～11:30/16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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>7 理学療法士の健康体操(腰痛)【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 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>8 ➡ 健康運動指導士の貯筋体操【学1】 ①9:30～10:15/16名 ②10:45～11:30/16名 ➡ ロコモにならない123運動【学1】 100 13:30～14:30/20名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～14:30/20名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 13:30～14:00/5名 ➡ モルック【学1】 15:00～16:00/9名</p>	<p>9 はしら掛け【多2】 100 10:00～12:00/4名 日本の心を歌おう【学2】 100 10:30～11:30/16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>	
10	11	12 休館日	13	14	15	16	
<p>➡ 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 ➡ 中級者向け将棋教室(応用編)【学2】 100 13:30～14:30/16名 スマホ交流の場【学1】 13:00～16:00/16名「ゲームアプリを使った交流」 ※オールウェイズ館たより10月号発行日 ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始</p>	<p>11 ➡ 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 生活上昇講座「フレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16名 ボイトレ Relax-sing【学1】 100 15:10～15:55/18名 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名 100 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>		<p>13 ➡ 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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>14 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 男の料理教室【学2】 500 9:30～12:00/11名 ナンブル教室(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 麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/12名</p>	<p>15 10月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 9月10日(日)～9月14日(木) 午前9時～午後5時※9月12日(火)休館日を覗く 【注意】 9月15日(金)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 ➡ ステップ台で体元気【学1】 100 13:30～14:30/16名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>16 スマホの便利な使い方【学1】 10:00～11:30/16名 Ⓣ 敬老コンサート【学1】 フルーツとピアノの調べ ①14:00～14:45/30名 ②15:15～16:00/30名</p>	
17	18	19 休館日	20	21	22	23	
<p>➡ 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 スマホ交流の場【学1】 13:00～16:00/16名「スマホ活用を健康につなげる」</p>	<p>18 ➡ 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 ➡ 健康運動指導士の貯筋体操【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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>		<p>20 おとしより相談センター講座【学1】 10:00～11:00/20名 「ゆるやかご近所さん養成講座」 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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>21 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 8・9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>22 ➡ 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 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>23 ➡ 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】 100 10:00～12:00/4名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名「かあちゃん」 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>	
24	25	26 休館日	27	28	29	30	
<p>➡ 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 13:30～14:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名「東京は恋する」</p>	<p>25 ➡ 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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>		<p>27 クラフト講座【学2】 500 9:30～11:30/4名 ➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 100 10:00～11:00/18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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>28 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:30～11:30/8名 ナンブル教室(上級)【多1】 10:00～11:00/8名 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18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>29 ➡ ステップ台で体元気【学1】 100 13:30～14:30/16名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>30 ➡ タイチストレッチ【学1】 100 13:30～14:30/16名</p>	
31	<p>➡ 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>➡ 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>		