

令和5年 10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 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 スマホ交流の場【学2】 13:00～16:00/16名「スマホの相談を通した交流」	2 👉 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 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 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名（全3回） スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	3 休館日	4 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 リズム＆健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	5 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&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】 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】 15:00～16:00/14名（全2回）	6 👉 脳活性化プログラム【学1】 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】 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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	7 ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:35/25名「花の恋人たち」 声で遊ぼう♪(アカペラ&ボイバ)【学2】 10:30～11:30/16名 👉 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 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
8 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名 中級者応用将棋教室【学2】 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」	9 👉 ロコモにならない123運動【学1】 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】 13:30～14:30/16名 👉 体力測定【学2】 ①13:15～14:15/5名 ②14:30～15:30/5名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	10 休館日	11 👉 いまいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/18名 リズム＆健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分) ※オールウェイズ館たより11月号発行 ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始	12 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】 10:00～11:30/12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】 13:30～14:15/14名 👉 ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名	13 👉 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】 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	14 日本の心を歌おう【学2】 10:30～11:30/16名 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16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」
15 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 第1回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/30名 11月度提案事業申込集計・抽選 ●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	16 👉 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 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 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名（全3回） スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分) ●11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)	17 休館日	18 新 エンジョイ卓球教室【学1】 9:30～11:00/8名 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】 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 14:45～15:45/10名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	19 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8名 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:30～11:30/8名 👉 リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 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 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名（全2回）	20 👉 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 👉 いまいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名 👉 モルック【学1】 15:00～16:00/9名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	21 パソコン困った時の対処方法【学1】 10:00～11:30/16名 👉 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 スマホ交流の場【学2】 13:00～16:00/16名「スマホの相談を通した交流」
22 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名「女を忘れろ」<モノクロ>	23 👉 ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/20名 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名 ボイトレ Relax-sing【学1】 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（全3回） スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	24 休館日	25 👉 いまいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/18名 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】 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 14:45～15:45/10名 特 ドラム&打楽器合同発表会【学1】 14:30～観覧自由 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	26 理学療法士の健康体操(腰痛)【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】 13:30～14:30/20名	27 「認知症予防講座」明治安田生命【学1】 10:30～11:30/20名 👉 ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16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】 13:00～16:00/10名(1名30分)	28 👉 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 日本の心を歌おう【学2】 10:30～11:30/16名 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
29 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12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」	30 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 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名30分)	31 休館日	杉落研寄席 10月15日(日) 定員：約30名位 1階 交流室 開演：午後2時～3時30分 当日の開始時間20分前より開場します			

10月のラインナップ

10月 7日(土) 『花の恋人たち』

10月22日(日) 『女を忘れろ』<モノクロ>

※9月10日(日)より2階受付にて先着順

ALWAYS映画上映会

👉 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』又は館内の講座POPをご覧ください。