

令和5年 11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>1 やさしい気功ストレッチ【学1】 100 10:30~11:30/16名</p> <p>特 大人のための絵本読み聞かせの会【交流室】 11:00~11:45/観覧自由20名程</p> <p>ハワイアンフラ【学1】 100 14:45~15:45/20名</p> <p>ミュージックベル【学2】 100 13:30~14:30/8名</p> <p>女声コーラス【学2】 100 15:00~16:00/20名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>華~136 暮友会</p>	<p>2 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00~10:45/14名</p> <p>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</p> <p>リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30~14:30/16名 100</p> <p>音楽脳トレ・ミュートレ♪【学2】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30~15:00/12名</p> <p>ヒップホップダンス【学1】 100 15:00~16:00/14名</p> <p>マナボ会</p>	<p>3 脳活性化プログラム【学1】 100 10:00~10:45/20名</p> <p>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</p> <p>体力測定【学2】 ①13:15~14:15/5名 ②14:30~15:30/5名</p> <p>ロコモにならない123運動【学1】 100 13:30~14:30/20名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>マナボ会</p>	<p>4 秋の散策ツアー/西台周辺をめぐる 9:30~11:30/12名</p> <p>ALWAYS映画上映会【学1】 10:00~11:35/25名「太陽の季節」</p> <p>声で遊ぼう♪【学2】 100 10:30~11:30/16名</p> <p>タイストレッチ【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>スマホ交流の場【学2】 13:00~16:00/16名「スマホ活用を健康につなげる」</p> <p>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>雀遊会</p>
<p>5 バランスボール体操【学1】 100 9:30~10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 100 10:45~11:30/12名</p> <p>リラックスヨガ【学1】 100 13:30~14:30/14名</p> <p>美暮登会 たけのこ</p>	<p>6 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 100 10:00~11:00/18名</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>かくしゃく書道教室【学2】 13:30~15:30/20名</p> <p>やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00~16:00/6名 100</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>秋桜の会 フレンド</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 100 10:00~11:00/18名</p> <p>リズム&健康ストレッチ【学1】 100 13:15~14:15/16名</p> <p>ハワイアンフラ【学1】 100 14:45~15:45/20名</p> <p>ミュージックベル【学2】 100 13:30~14:30/8名</p> <p>女声コーラス【学2】 100 15:00~16:00/20名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>華~136 暮友会</p>	<p>9 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00~10:45/14名</p> <p>男の料理教室【学2】 500 9:30~12:00/11名</p> <p>ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00~11:00/8名</p> <p>W(ダブル)の刺激【学1】 100 13:30~14:15/14名</p> <p>ズンバゴールド【学1】 100 14:45~15:30/16名</p> <p>マナボ会</p>	<p>10 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</p> <p>ステップ台で体元気【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>かくしゃく華道教室【学2】 13:30~15:30/20名</p> <p>ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 13:30~14:00/5名</p> <p>マナボ会</p> <p>※オールウェイズ館たより12月号発行日 ●先着申込・抽選申込(～13日迄)受付開始</p>	<p>11 はしら掛け【多2】 100 10:00~12:00/4名</p> <p>細密塗り絵【学1】 200 10:30~11:30/16名</p> <p>日本の心を歌おう【学2】 100 10:30~11:30/16名</p> <p>ALWAYS映画上映会【学1】 14:00~15:35/25名「拳銃無頼帖抜き射ちの竜」</p> <p>ちよっとイングリッシュ【学2】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>もっとイングリッシュ【学2】 100 15:00~16:00/16名</p> <p>雀遊会</p>	
<p>12 バランスボール体操【学1】 100 9:30~10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 100 10:45~11:30/12名</p> <p>ギター入門講座【学2】 200 9:30~10:30/5名</p> <p>ギターアンサンブル講座【学2】 200 10:45~11:45/5名</p> <p>中級者向け将棋教室(応用編)【学2】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>スマホ交流の場【学1】 13:00~16:00/16名「スマホの相談を通じた交流」</p> <p>パソコン たけのこ</p>	<p>13 ロコモにならない123運動【学1】 100 10:00~11:00/20名</p> <p>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</p> <p>養生気功【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>生活向上講座「フレイル予防」【学2】 13:30~14:15/16名</p> <p>ボイトレ Relax-sing【学1】 100 15:10~15:55/18名</p> <p>やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00~16:00/6名 100</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>秋桜の会 フレンド</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 エンジョイ卓球教室【学1】 9:30~11:00/8名</p> <p>12月度提案事業申込集計・抽選 ●申込書の受付 11月10日(金)～11月13日(火) 午前9時～午後5時※11月14日(火)休館日を覗く</p> <p>●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</p> <p>ドラムにチャレンジ【学1】 200 13:00~14:00/6名</p> <p>打楽器アンサンブル【学1】 100 14:45~15:45/10名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>暮友会</p>	<p>16 理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00~10:45/14名</p> <p>リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30~14:30/16名 100</p> <p>ヒップホップダンス【学1】 100 15:00~16:00/14名</p> <p>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</p> <p>麻雀を初めてやりたい方の講座【多1】 13:30~15:00/12名</p> <p>マナボ会</p>	<p>17 脳活性化プログラム【学1】 100 10:00~10:45/20名</p> <p>いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30~14:30/18名 100</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>マナボ会</p>	<p>18 いまさら跟けるいまなら跟けるITトレンドWord解説【学1】 10:00~11:30/16名</p> <p>タイストレッチ【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>美暮登会 フレンド 美暮登会 雀遊会</p>	
<p>19 バランスボール体操【学1】 100 9:30~10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 100 10:45~11:30/12名</p> <p>リラックスヨガ【学1】 100 13:30~14:30/14名</p> <p>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」</p> <p>第2回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00~15:30/30名</p> <p>パソコン たけのこ</p>	<p>20 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 100 10:00~11:00/18名</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>かくしゃく書道教室【学2】 13:30~15:30/20名</p> <p>やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00~16:00/6名 100</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>秋桜の会 たけのこ</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 クラフト講座【学2】 700 9:30~11:30/4名(全2回)</p> <p>いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00~11:00/18名 100</p> <p>ドラムにチャレンジ【学1】 200 13:00~14:00/6名</p> <p>打楽器アンサンブル【学1】 100 14:45~15:45/10名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>華~136 暮友会</p>	<p>23 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00~10:45/14名</p> <p>ナンプレ教室(上級)【多1】 10:00~11:00/8名</p> <p>モルック【学1】 15:00~16:00/9名</p> <p>朗読教室【学2】 200 13:30~14:30/20名</p> <p>マナボ会</p>	<p>24 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:30~11:30/8名</p> <p>「認知症予防講座」明治安田生命【学1】 10:30~11:30/20名</p> <p>ステップ台で体元気【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>かくしゃく華道教室【学2】 13:30~15:30/20名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>マナボ会</p>	<p>25 生活を見直す健康体操【学1】 10:30~11:30/20名</p> <p>はしら掛け【多2】 100 10:00~12:00/4名</p> <p>ちよっとイングリッシュ【学2】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>もっとイングリッシュ【学2】 100 15:00~16:00/16名</p> <p>フレンド 雀遊会</p>	
<p>26 バランスボール体操【学1】 100 9:30~10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 100 10:45~11:30/12名</p> <p>ギター入門講座【学2】 200 9:30~10:30/5名</p> <p>ギターアンサンブル講座【学2】 200 10:45~11:45/5名</p> <p>初級者向け将棋教室【学2】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>スマホ交流の場【学2】 13:00~16:00/16名「スマホ活用を健康につなげる」</p> <p>パソコン たけのこ</p>	<p>27 ロコモにならない123運動【学1】 100 10:00~11:00/20名</p> <p>養生気功【学1】 100 13:30~14:30/16名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>押し花 秋桜の会 墨遊会 フレンド</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 クラフト講座【学2】 700 9:30~11:30/4名(全2回)</p> <p>おとしより相談センター講座【学1】 10:00~11:00/20名(いたばし認知実かるた大会)</p> <p>リズム&健康ストレッチ【学1】 100 13:15~14:15/16名</p> <p>スマホ相談会【多2】 13:00~16:00/5名(1名30分)</p> <p>華~136</p>	<p>30 10・11月生お誕生会【交流室】 10:30~11:30/12名</p> <p>はじめてのスマホ体験【学1】 13:30~15:30/18名</p> <p>マナボ会</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 ※□内の数字が参加費になります。</p>		