

令和6年 1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>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 <input type="checkbox"/>50 <input type="checkbox"/>100 <input type="checkbox"/>200 ※<input type="checkbox"/>内の数字が参加費になります。</p>	<p>1 休館日</p>	<p>2 休館日</p>	<p>3 休館日</p>	<p>4 特 新春ALWAYS特別映画上映会【交流室】 午前の部：10:00～11:40/30名「東京は恋する」 午後の部：13:30～15:10名「北国の街」 理学療法士の健康体操(腰痛)【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 <input type="checkbox"/>100 音楽脳トレ・ミュートレ♪【学2】 <input type="checkbox"/>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>5 ➡ 脳活性化プログラム【学1】 <input type="checkbox"/>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】 ①13:15～14:15/5名 ②14:30～15:30/5名 ➡ ロコモにならない123運動【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/20名 ➡ 新春モルック大会【学1】 15:00～16:00/9名</p>	<p>6 ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:45/25名「勝利者」 声で遊ぼう♪【学2】 <input type="checkbox"/>100 10:30～11:30/16名 ➡ タイストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>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>
<p>7 ➡ バランスボール体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/14名</p>	<p>8 ➡ ロコモにならない123運動【学1】 <input type="checkbox"/>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】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 生活向上講座「フレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16名 ポイトレ Relax-sing【学1】 <input type="checkbox"/>100 15:10～15:55/18名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/5名(1名30分)</p>	<p>9 休館日</p>	<p>10 ➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:00～11:00/18名 リズム&健康ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 <input type="checkbox"/>100 14:45～15:45/20名 ミュージックベル【学2】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/8名 女声コーラス【学2】 <input type="checkbox"/>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>11 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】 <input type="checkbox"/>500 9:30～12:00/11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】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:15/14名 ➡ ズンバゴールド【学1】 <input type="checkbox"/>100 14:45～15:30/16名</p>	<p>12 ➡ 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 ➡ ステップ台で体元気【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/16名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 13:30～14:00/5名 ➡ ヒップホップダンス【学1】 <input type="checkbox"/>100 15:00～16:00/14名</p>	<p>13 はしら掛け【多2】 <input type="checkbox"/>100 10:00～12:00/4名 細密塗り絵【学1】 <input type="checkbox"/>200 10:00～11:30/16名 日本の心を歌おう【学2】 <input type="checkbox"/>100 10:30～11:30/16名 ちよっとイングリッシュ【学2】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】 <input type="checkbox"/>100 15:00～16:00/16名</p>
<p>14 ➡ バランスボール体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 <input type="checkbox"/>200 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル講座【学2】 <input type="checkbox"/>200 10:45～11:45/5名 中級者向け将棋教室(応用編)【学2】 13:30～14:30/16名 <input type="checkbox"/>100</p>	<p>15 ➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>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>2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</p>	<p>16 休館日</p>	<p>17 ➡ やさしい気功ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:30～11:30/16名 リズム&健康ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 <input type="checkbox"/>100 14:45～15:45/20名 ミュージックベル【学2】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/8名 女声コーラス【学2】 <input type="checkbox"/>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>※オールウェイズ館たより2月号発行日 ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始</p>	<p>18 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 ナンブレ教室(上級)【多1】 10:00～11:00/8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 <input type="checkbox"/>100 みんなで唱歌を歌おう【学2】 <input type="checkbox"/>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 ➡ ヒップホップダンス【学1】 <input type="checkbox"/>100 15:00～16:00/14名</p>	<p>19 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:00～11:00/8名 ➡ 脳活性化プログラム【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:00～10:45/20名 ➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/18名</p>	<p>20 パソコン困った時の対処方法【学1】 10:00～11:30/16名 ➡ タイストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名</p>
<p>21 ➡ バランスボール体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:45～11:30/12名 リラックスヨガ【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/14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」 第4回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/30名</p>	<p>22 ➡ ロコモにならない123運動【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:00～11:00/20名 養生気功【学1】 <input type="checkbox"/>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>23 休館日</p>	<p>24 クラフト講座【学2】 <input type="checkbox"/>700 9:30～11:30/4名(全2回) ➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:00～11:00/18名 ドラムにチャレンジ【学1】 <input type="checkbox"/>200 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 <input type="checkbox"/>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>25 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 12・1月生お誕生会【交流室】 10:30～11:30/12名 朗読教室【学2】 <input type="checkbox"/>200 13:30～14:30/20名 特 お楽しみ演芸会【交流室】 14:00～15:00/30名 朗読教室【学2】 <input type="checkbox"/>200 13:30～14:30/20名 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名</p>	<p>26 ➡ ステップ台で体元気【学1】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名</p>	<p>27 ➡ 生活を見直す健康体操【学1】 10:30～11:30/20名 はしら掛け【多2】 <input type="checkbox"/>100 10:00～12:00/4名 日本の心を歌おう【学2】 <input type="checkbox"/>100 10:30～11:30/16名 ちよっとイングリッシュ【学2】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】 <input type="checkbox"/>100 15:00～16:00/16名</p>
<p>28 ➡ バランスボール体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 <input type="checkbox"/>100 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】 <input type="checkbox"/>200 9:30～10:30/5名 ギターアンサンブル講座【学2】 <input type="checkbox"/>200 10:45～11:45/5名 初級者向け将棋教室【学2】 <input type="checkbox"/>100 13:30～14:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40名「赤ちょうちん」</p>	<p>29 ➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 <input type="checkbox"/>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>30 休館日</p>	<p>31 クラフト講座【学2】 <input type="checkbox"/>700 9:30～11:30/4名(全2回) ➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:30～11:00/8名 ドラムにチャレンジ【学1】 <input type="checkbox"/>200 13:00～14:00/6名 打楽器アンサンブル【学1】 <input type="checkbox"/>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>1月のラインナップ</p> <p>新春特別上映会 1月4日(木) 1階 交流室にて(定員30名程) 午前の部：10:00～11:40 「東京は恋する」 午後の部：13:30～15:10 「赤ちょうちん」 ※当日お時間までにお集まりください。(予約不要)</p> <p>月例上映会 1月6日(土)「勝利者」/ 1月28日(日)「赤ちょうちん」 ※1月10日(日)より2階受付にて先着順</p> <p>ALWAYS映画上映会</p>		