

令和6年 2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>節分「福は内」 2月3日(土) 午前10:30～ 1階 交流室にて、豆まき風イベントを行います。 ※時間になりましたらお集まりください。</p>		<p>2月のラインナップ 2月25日(日)『太陽の季節』 2月22日(金)『夜霧よ今夜もありがとう』 ※1月10日(水)より2階受付にて先着順 ALWAYS映画上映会</p>		<p>1 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)</p>	<p>2 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</p>	<p>3 節分「福は内」イベント【交流室】 10:30～(※豆が無くなり次第終了) タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 ◎ 応急手当講習(AED体験)【学2】 14:00～15:30/16名 生業・就労に関する指導【多2】 14:00～15:00/1名 館長の何でも相談日【多2】 15:00～16:00/1名</p>
<p>4 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</p>	<p>5 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/18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)</p>	<p>6 休館日</p>	<p>7 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 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名</p>	<p>8 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 ナンプレ教室(初級)【多1】 10:00～11:00/8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</p>	<p>9 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】 10:30～11:30/20名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 13:30～14:00/5名</p>	<p>10 細密塗り絵【学1】 10:00～11:30/16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 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 ちよ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</p>
<p>11 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</p>	<p>12 ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/24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 養生気功【学1】 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(全3回) ポイトレ Relax-sing【学1】 15:10～15:55/18名 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14 いきいきエアロビクス&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 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名</p>	<p>15 理学療法士の健康体操(肩痛)【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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/16名 ②14:35～15:20/16名 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全2回)</p>	<p>16 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名</p>	<p>17 声で遊ぼう♪【学2】 10:30～11:30/16名</p>
<p>18 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5回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名位</p>	<p>19 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:00～11:00/8名 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20～30分目安)</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 エンジョイ卓球教室【学1】 9:30～11:00/8名 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名 ドラマにチャレンジ【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</p>	<p>22 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】 13:30～15:30/18名 朗読教室【学2】 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>23 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</p>	<p>24 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 今さら訊ける、今なら訊けるITトレンドWord【学1】 10:00～11:30/16名 ちよ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</p>
<p>25 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 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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:35/25名「太陽の季節」 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名</p>	<p>26 ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/24名 養生気功【学1】 13:30～14:30/16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20～30分目安)</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/18名 ドラマにチャレンジ【学1】 12:50～13:20/6名 ※合同練習 打楽器アンサンブル【学1】 12:50～13:20/6名 ※合同練習 ◎ ドラム&打楽器合同発表会【学1】 13:30～14:00 ※観覧自由 スマホ相談会【多2】 13:00～16:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>29 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 ※調理実習 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「夜霧よ今夜もありがとう」</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います。 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>	

※オールウェイズ館たより3月号発行日
●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始

3月度提案事業抽選結果発表
9:00より2階通路に掲示(12/18まで)

3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