

令和6年 3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>3月のラインナップ                      3月10日(日)『南国土佐を後にして』                      3月24日(日)『どら平太』                      ※2月10日(土)より2階受付にて先着順  <b>ALWAYS映画上映会</b></p>		 <p>高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業  <b>スマートフォン相談会</b>                      参加無料 申込不要                      スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問・不安を解消しませんか?                      QRコードの読み取り方法は? データ連携のやり方は? キャッシュレス決済のやり方は? Wi-Fiの接続方法は? などなど                      専門アドバイザーが1対1で丁寧にお教えします。</p>		<p><b>3月の開催日</b>                      1日(金)・4日(月)・6日(水)                      7日(木)・11日(月)・13日(水)                      14日(木)・15日(金)                      全日13:00～16:00  <b>【2階多目的室2】</b></p>		<p>1 <b>新クラブ登録説明会【多1】</b>                      10:00～11:00(代表者2名)                      脳活性化プログラム【学1】<sup>100</sup>                      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】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/24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/(1名20～30分)</p>	<p>2 <b>クラブ活動説明・抽選会【学1】</b>                      10:00～11:30 (各クラブ代表者2名)                      声で遊ぼう♪【学2】<sup>100</sup>                      10:30～11:30/16名                      タイチストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      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>3 <b>バランスボール体操【学1】</b><sup>100</sup>                      9:30～10:15/14名                      ストレッチ棒(ボール)体操【学1】<sup>100</sup>                      10:45～11:30/12名                      リラクソヨガ【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/14名</p>	<p>4 <b>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b><sup>100</sup>                      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                      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) <sup>100</sup>                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>5 <b>休館日</b></p>	<p>6 <b>やさしい気功ストレッチ【学1】</b><sup>100</sup>                      10:30～11:30/16名                      リズム&amp;健康ストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      13:15～14:15/16名                      ハワイアンフラ【学1】<sup>100</sup>                      14:45～15:45/20名                      ミュージックベル【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/8名                      女声コーラス【学2】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/20名                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>7 <b>春の防災訓練【交流室】</b>                      9:30～10:15 (「支え合い会議志村坂上」)                      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】                      10:30～11:30/20名                      リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      音楽脳トレ・ミュートレ♪【学2】<sup>100</sup>                      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 (1月振替分)                      ヒップホップダンス【学1】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/14名                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>8 <b>健康運動指導士の筋力体操【学1】</b>                      ①9:30～10:15/16名 ②10:45～11:30/16名                      ステップ台で体元気【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      かくしゃく書道教室【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</p>	<p>9 <b>はしら掛け【多2】</b><sup>100</sup>                      10:00～12:00/4名                      細密塗り絵【学1】<sup>200</sup>                      10:00～11:30/16名                      日本の心を歌おう【学2】<sup>100</sup>                      10:30～11:30/16名                      タイチストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      ちょっとイングリッシュ【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      もっとイングリッシュ【学2】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/16名</p>	
<p>10 <b>バランスボール体操【学1】</b><sup>100</sup>                      9:30～10:15/14名                      ストレッチ棒(ボール)体操【学1】<sup>100</sup>                      10:45～11:30/12名                      ギター入門講座【学2】<sup>200</sup>                      9:30～10:30/5名                      ギターアンサンブル講座【学2】<sup>200</sup>                      10:45～11:45/5名                      初級者向け将棋教室【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      ALWAYS映画上映会【学1】                      14:00～15:35/25名 「南国土佐を後にして」                      ※オールウェイズ館より4月号発行日                      ●先着申込・抽選申込(～14日迄)受付開始</p>	<p>11 <b>ロコモにならない123運動【学1】</b><sup>100</sup>                      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                      生活向上講座「フレイル予防」【学2】                      13:30～14:15/16名                      養生気功【学1】<sup>100</sup>                      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) <sup>100</sup>                      ポイトレ Relax-sing【学1】<sup>100</sup>                      15:10～15:55/18名                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>12 <b>休館日</b></p>	<p>13 <b>いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b><sup>100</sup>                      10:00～11:00/18名                      認知症サポーター養成講座【学2】                      10:00～11:30/15名 (志村坂上おとしり相談センター)                      リズム&amp;健康ストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      13:15～14:15/16名                      ミュージックベル【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/8名                      ハワイアンフラ【学1】<sup>100</sup>                      14:45～15:45/20名                      女声コーラス【学2】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/20名                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>14 <b>理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】</b>                      10:00～10:45/14名                      男の料理教室【学2】<sup>500</sup>                      9:30～12:00/11名                      ナンプレ教室(上級)【多1】                      10:00～11:00/8名                      W(ダブル)の刺激【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:15/14名                      ズンパゴールド【学1】<sup>100</sup>                      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 (1月振替分)                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>15 <b>脳活性化プログラム【学1】</b><sup>100</sup>                      10:00～10:45/20名                      いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/18名                      4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                      スマホ相談会【多2】                      13:00～16:00/(1名20～30分)</p>	<p>16 <b>パソコン困った時の対処方法【学1】</b>                      10:00～11:30/16名 ※講師都合により中止                      ●4月度提案事業抽選結果発表                      9:00より2階通路に掲示(3/18まで)</p>	
<p>17 <b>バランスボール体操【学1】</b><sup>100</sup>                      9:30～10:15/14名                      ストレッチ棒(ボール)体操【学1】<sup>100</sup>                      10:45～11:30/12名                      リラクソヨガ【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/14名                      第6回志村「杉落研」寄席【交流室】                      14:00～15:30/30名</p>	<p>18 <b>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b><sup>100</sup>                      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) <sup>100</sup></p>	<p>19 <b>休館日</b></p>	<p>20 <b>クラフト講座【学2】</b><sup>600</sup>                      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】<sup>200</sup>                      13:00～14:00/6名                      打楽器アンサンブル【学1】<sup>100</sup>                      14:30～15:30/10名</p>	<p>21 <b>理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】</b>                      10:00～10:45/14名                      2・3月生お誕生会【交流室】                      10:30～11:30/12名                      リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】                      13:30～14:30/16名 <sup>100</sup>                      みんなで唱歌を歌おう【学2】<sup>100</sup>                      ①13:30～14:15/16名 ②14:35～15:20/16名                      ヒップホップダンス【学1】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/14名</p>	<p>22 <b>ステップ台で体元気【学1】</b><sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      かくしゃく書道教室【学2】                      13:30～15:30/20名</p>	<p>23 <b>生活を見直す健康体操【学1】</b>                      10:30～11:30/20名                      はしら掛け【多2】<sup>100</sup>                      10:00～12:00/4名                      ちょっとイングリッシュ【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      もっとイングリッシュ【学2】<sup>100</sup>                      15:00～16:00/16名</p>	
<p>24 <b>バランスボール体操【学1】</b><sup>100</sup>                      9:30～10:15/14名                      ストレッチ棒(ボール)体操【学1】<sup>100</sup>                      10:45～11:30/12名                      ギター入門講座【学2】<sup>200</sup>                      9:30～10:30/5名                      ギターアンサンブル講座【学2】<sup>200</sup>                      10:45～11:20/5名 ※発表会11:30～11:50                      初級者向け将棋教室【学2】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名                      ALWAYS映画上映会【学1】                      14:00～16:00/25名 「どら平太」</p>	<p>25 <b>ロコモにならない123運動【学1】</b><sup>100</sup>                      10:00～11:00/20名                      養生気功【学1】<sup>100</sup>                      13:30～14:30/16名</p>	<p>26 <b>休館日</b></p>	<p>27 <b>クラフト講座【学2】</b>                      9:30～11:30/4名 (全2回)                      いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】<sup>100</sup>                      10:00～11:00/18名                      ドラムにチャレンジ【学1】<sup>200</sup>                      13:00～14:00/6名                      打楽器アンサンブル【学1】<sup>100</sup>                      14:30～15:30/10名</p>	<p>28 <b>理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】</b>                      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】<sup>200</sup>                      13:30～14:30/20名</p>	<p>29 <b>ゲーム機で遊ぼう【交流室】</b>                      10:10～11:10/8名                      みんなで唱歌を歌おう【学2】<sup>100</sup>                      ③13:30～14:15/16名</p>	<p>30 <b>モルック【学1】</b>                      14:00～15:00/9名</p>	
<p>31 <b>バランスボール体操【学1】</b><sup>100</sup>                      9:30～10:15/14名                      ストレッチ棒(ボール)体操【学1】<sup>100</sup>                      10:45～11:30/12名</p>					<p>事業参加費 50 100 200                      ※□内の数字が参加費になります。</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>	