

令和6年 4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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(4～7月) 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>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>2</p> <p>休館日</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(全6回) ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回) 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回) <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 理学療法士の健康体操(肩痛)【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&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 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全6回) 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 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】 13:30～14:30/24名 生活向上講座「フレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16名 <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 声で遊ぼう♪【学2】 10:30～11:30/16名 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 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>散策ツアー 9:30～12:00/12名 志村・小豆沢エリア</p>	
	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(4月～6月全6回) 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>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>9</p> <p>休館日</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(全6回) ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回) 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回) <p>※オールウェイズ館たより5月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 理学療法士の健康体操(腰)【学1】 10:00～10:45/14名 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 オリエンテーション【多2】 10:30～11:30/10名 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 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】 13:30～14:30/16名 かくしゃく華道教室【学2】(4～7月) 13:30～15:30/20名 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 15:15～15:45/5名 <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 細密塗り絵【学1】 10:00～11:30/20名 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 モルック【学1】 10:30～11:30/9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 <p>ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「青い山脈」 散策ツアー(予備日) 9:30～12:00/12名 志村・小豆沢エリア</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 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】(4～5月) 9:30～10:30/5名(全4回) ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回) 初級者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名 第7回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名位 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>5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】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>16</p> <p>休館日</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(全2回) ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回) 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回) <p>●5月度提案事業抽選結果発表会 9:00より2階通路に掲示(4/19まで) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:10～11:10/8名 リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全6回) みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/16名 ②14:35～15:20/16名 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 セイカカルテ教室①【学2】 10:00～11:30/12名(全4回) いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名 <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 	
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(全6回) 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) <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>23</p> <p>休館日</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/18名 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全2回) ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回) 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回) <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00～10:45/14名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/16名 朗読教室【学2】 13:30～15:30/20名 スマートフォンの使い方【学1】 13:30～15:30/18名 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> セイカカルテ教室②【学2】 10:00～11:00/12名(全4回) 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】 10:30～11:30/16名 ズンパゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 元気百倍!振りハ出張講座(膝編)【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 	
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 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(全4回) ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回) ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「銀座の恋の物語」 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/10名(1名20～30分目安)</p>	<p>30</p> <p>休館日</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月のラインナップ</p> <p>4月13日(土)『青い山脈』</p> <p>4月28日(日)『銀座の恋の物語』</p> <p>※3月10日(日)より2階受付にて先着順</p> <p>ALWAYS映画上映会</p> </div>				<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>