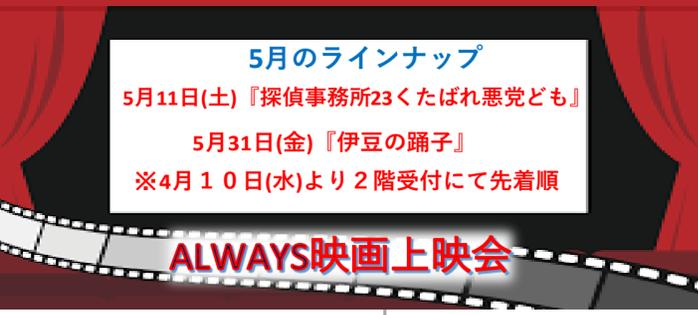


令和6年 5月度提案事業予定表

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>5月のラインナップ 5月11日(土)『探偵事務所23くたばれ悪党ども』 5月31日(金)『伊豆の踊子』 ※4月10日(水)より2階受付にて先着順</p> <p>ALWAYS映画上映会</p> | |  | | <p>1 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) 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回)</p> <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 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 音楽脳トレ・ミュートレ【学2】 13:30～14:30/16名</p> | <p>3 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 体力測定【学2】 ①13:15～14:15/5名 ②14:30～15:30/5名</p> <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 声で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/16名 タイトストレッチ【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> |
| <p>5 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 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p> | <p>6 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 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20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</p> <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>7 休館日</p> | <p>8 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> <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 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 W(ダブル)の刺激【学1】¹⁰⁰ 13:30～14:15/14名 ズンパゴールド【学1】 14:45～15:30/16名</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 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> <p>※オールウェイズ館たより6月号発行日 ●抽選申込(～13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 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 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> <p>ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:40/25名「探偵事務所23くたばれ悪党ども」</p> | |
| <p>12 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</p> | <p>13 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 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回) 生活向上講座「認知症とフレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16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) ボイトレ Relax-sing【学1】 15:10～15:55/18名</p> <p>6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>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>14 休館日</p> | <p>15 エンジョイ卓球教室【学1】 9:30～11:00/8名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回)</p> <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)</p> <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>16 理学療法士の健康体操(全身)【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> | <p>17 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>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 モルック【学1】 10:30～11:30/9名</p> | |
| <p>19 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 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p> <p>第8回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名位</p> | <p>20 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 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名(全3回) かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20名</p> <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>21 休館日</p> | <p>22 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> <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 理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 朗読教室【学2】 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>4・5月生お誕生会【交流室】 10:30～11:30/12名</p> | <p>24 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 セイイカルテ教室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】 13:30～15:30/20名 ズンパゴールド【学1】 15:00～15:45/16名</p> <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 元氣百倍!板リハ出張講座(腰・体幹編)【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 タイトストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p> | |
| <p>26 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) 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名</p> | <p>27 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) 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>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>28 休館日</p> | <p>29 消費者被害に気を付けよう!【学1】 10:00～11:00/20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> <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 理学療法士の健康体操(腰痛)【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】 10:00～11:30/12名 ※調理実習 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全6回)</p> | <p>31 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「伊豆の踊子」</p> <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>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> | |

