

# 令和6年 6月度提案事業予定表

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おります。 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><b>新講座</b> <b>絵はがきを描いてみよう</b> 日時:6月29日(土) 10:30～11:30 定員:5名 ※5月10日(金)より2階受付にて先着順</p>		<p>6月のラインナップ 6月8日(土)『花咲く乙女たち』 6月29日(土)『あいつと私』 ※5月10日(金)より2階受付にて先着順</p>			<p>1 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>						
2	<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ポール)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>	3	<p>➡ ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 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 かくしゃく書道教室【学2】 13:30～15:30/20名 ➡ 健康運動指導士の貯筋体操【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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	4	休館日	5	<p>➡ やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 リズム&amp;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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	6	<p>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&amp;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) 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 嚙下体操【多2】11:00～11:15 (お時間になりましたらお集まりください) 音楽脳トレ・ミュージック【学2】 13:30～14:30/16名</p>	7	<p>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「認知症とフレイル予防」【学2】 13:30～14:15/16名 ➡ 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	8	<p>細密塗り絵【学2】 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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「花咲く乙女たち」</p>
9	<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 ギター入門講座【学2】(6～7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 オリエンテーション【多2】 10:30～11:30/10名</p>	10	<p>➡ 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) ➡ 体力測定【学2】 ①13:15～14:15/5名 ②14:30～15:30/5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 ※オールウェイズ館たより7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/(1名20～30分目安)</p>	11	休館日	12	<p>➡ いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 ハワイアンフラ発表会【学1】 15:00～15:15 リズム&amp;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) (発表会15:40～16:00【学1】) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	13	<p>理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14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 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 大人のための絵本読み聞かせ【交流室】 14:00～14:40 (お時間になりましたらお集まりください)</p>	14	<p>➡ 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 ゆんたく会(グループ向け講話)【多2】 15:15～15:45/5名 かくしゃく華道教室【学2】(4～7月) 13:30～15:30/20名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	15	<p>7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>
16	<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 第8回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名位 ●7月度提案事業抽選結果発表会 9:00より2階通路に掲示(6/19まで)</p>	17	<p>➡ ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 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 ➡ 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 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 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	18	休館日	19	<p>クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名 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) ➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/8名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	20	<p>理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名 嚙下体操【多2】 11:00～11:15 (お時間になりましたらお集まりください) ゲーム機で遊ぼう【交流室】 10:10～11:10/8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 ➡ リズムボクシング&amp;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)(発表会15:45～16:00)</p>	21	<p>➡ いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20名 ➡ モルック【学1】 15:00～16:00/9名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	22	<p>➡ 元気百倍!板リハ出張講座(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 ➡ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p>
23	<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ポール)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)(発表会11:30～11:45) 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p>	24	<p>➡ 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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	25	休館日	26	<p>ドラムにチャレンジ【学1】 12:50～14:00/6名(全8回) 打楽器アンサンブル【学1】 12:50～14:00/10名(全8回) ドラム・打楽器アンサンブル合同発表会 13:30～14:00【学1】 ➡ いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	27	<p>理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00～10:45/14名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/16名 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名</p>	28	<p>➡ ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 ➡ 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 ➡ シセイカルテ教室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 ➡ ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 かくしゃく華道教室【学2】 13:30～15:30/20名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	29	<p>ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:50/25名「あいつと私」 絵はがきを描いてみよう【学2】 ③10:30～11:30/5名</p>
30													