

令和6年 10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	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>	1 休館日	2 <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 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回) 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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	3 <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 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2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 音楽脳トレ・ミュートレ【学2】 13:30～14:30/16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) 	4 <ul style="list-style-type: none"> 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名 タイチストレッチ【学2】 10:30～11:30/12名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	5 <ul style="list-style-type: none"> モルック【学1】 14:00～15:00/9名 声で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/16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 	
	6 <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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:40/25名「夜霧よ今夜も有難う」 	7 <ul style="list-style-type: none"> ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 健康運動指導士の貯筋体操【学1】 13:30～14:15/16名 ボイトレ Relax-sing♪【学1】 15:10～15:55/18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】(8～11月) 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】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	8 休館日	9 <ul style="list-style-type: none"> いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:30～11:30/20名 リズム&健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回) 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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	10 <ul style="list-style-type: none"> 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 オリエンテーション【多2】 10:30～11:30/10名 	11 <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 ③15:00～15:45/16名 ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16名 シセイカルテ教室①【学2】 10:00～11:30/12名(全4回) かくしゃく華道教室【学2】(8～11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)
13 <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 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(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(全6回) 	14 <ul style="list-style-type: none"> ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25名 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回) わなげ大会【学2】 10:30～11:30/8名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	15 休館日	16 <ul style="list-style-type: none"> 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) 	17 <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 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2回) 終活その前に!!【学2】 10:00～11:30/12名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/18名 ②14:35～15:20/18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) 	18 <ul style="list-style-type: none"> 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】 13:30～14:30/20名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	19 <ul style="list-style-type: none"> ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:30/25名「ギターを持った渡り鳥」 麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 10:00～11:00/8名(全6回) 絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名
20 <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 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 第13回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名 	21 <ul style="list-style-type: none"> ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20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 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 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】(8～11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) 	22 休館日	23 <ul style="list-style-type: none"> いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20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) クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	24 <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 はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/18名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名 	25 <ul style="list-style-type: none"> 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 シセイカルテ教室②【学2】 10:00～11:00/12名(全4回) かくしゃく華道教室【学2】(8～11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) 	26 <ul style="list-style-type: none"> 元気百倍!板リハ出張講座(膝編)【学1】 10:30～11:30/20名 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16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 麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 10:00～11:00/8名(全6回) はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名
27 <ul style="list-style-type: none"> バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 メンズファイトボクシング【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(全6回) 	28 <ul style="list-style-type: none"> ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25名 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回) 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 生活上昇講座「認知症とフレイル予防」【学2】 13:15～14:00/16名 体力測定【学2】 14:30～15:30/5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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	29 休館日	30 <ul style="list-style-type: none"> 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】 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 	31 <ul style="list-style-type: none"> 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!【学2】 10:30～11:30/8名 	<div style="text-align: center;"> <p>10月のラインナップ</p> <p>10月6日(日)『夜霧よ今夜も有難う』</p> <p>10月19日(土)『ギターを持った渡り鳥』</p> <p>※9月11日(水)より2階受付にて先着順</p> <p>ALWAYS映画上映会</p> </div>	

※オールウェイズ館たより11月号発行日
●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始

11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
※抽選結果発表はこの日はございません

●11月度提案事業抽選結果発表
9:00より2階通路に掲示(10/19まで)



10月のラインナップ

10月6日(日)『夜霧よ今夜も有難う』

10月19日(土)『ギターを持った渡り鳥』

※9月11日(水)より2階受付にて先着順

ALWAYS映画上映会