

# 令和6年 11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>	<p>休館日</p>		<p>1</p> <p>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)</p>	<p>2</p> <p>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</p>		
<p>3</p> <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 リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 ゲーム機で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/8名</p>	<p>4</p> <p>☞ 支え合い会議志村 防災まち歩き 13:00～16:00/6名 ☞ ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 ☞ 健康運動指導士の筋力体操【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 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)</p>	<p>5</p> <p>休館日</p>	<p>6</p> <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 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回)7月～12月 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)10月～12月 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回)7月～12月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	<p>7</p> <p>理学療法士の健康体操(全身)【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 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 嚥下体操【多2】 13:30～15:30/20名 11:00～11:15 (お時間になりましたらお集まりください)</p>	<p>8</p> <p>☞ 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 絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名 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)</p>	<p>9</p> <p>ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:45/25名「キューボラのある街」 ☞ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20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 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名</p>
<p>10</p> <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)10月～11月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回)10月～12月 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名(全6回)9月～11月</p>	<p>11</p> <p>☞ 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)10月～12月 ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】 15:10～15:55/25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「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)</p>	<p>12</p> <p>休館日</p>	<p>13</p> <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 リズム&amp;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)7月～12月 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)10月～12月 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回)7月～12月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	<p>14</p> <p>理学療法士の健康体操(肩痛)【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 ☞ ヒップホップダンス【学1】 15:45～16:45/14名(全回) 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名</p>	<p>15</p> <p>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&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20名 音楽脳トレ・ミュートレ【学2】 10:30～11:30/16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> <p>12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</p>	<p>16</p> <p>☞ モルック【学1】 13:30～14:30/9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)11月～1月 絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名</p> <p>●12月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階通路に掲示(11/18まで)</p>
<p>※オールウェイズ館たより12月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始</p>						
<p>17</p> <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 リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 第14回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名</p>	<p>18</p> <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 ☞ 健康運動指導士の筋力体操【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)</p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>☞ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/8名 ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回)11月～2月 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回)11月～2月 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全3回)11～12月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	<p>21</p> <p>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&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2回) みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/18名②14:35～15:20/18名 嚥下体操【多2】 11:00～11:15 (お時間になりましたらお集まりください) 10・11月生お誕生会【交流室】 10:30～11:30/12名</p>	<p>22</p> <p>☞ ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16名 ☞ シェイカルテ教室③【学2】 10:00～11:00/12名(全4回)10～12月 かくしゃく華道教室【学2】(8～11月) 13:30～15:30/20名 歌声サロングティ【喫茶グティ】 14:30～15:30/20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>	<p>23</p> <p>☞ 元気百倍!板リハ出張講座(腰・体幹編)【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 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名</p>
<p>24</p> <p>☞ 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)10月～11月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回)10月～12月 初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名(全6回)9月～11月</p>	<p>25</p> <p>☞ 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)10月～12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) スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)</p>	<p>26</p> <p>休館日</p>	<p>27</p> <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 ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回)11月～2月 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回)11月～2月 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4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>	<p>28</p> <p>理学療法士の健康体操(膝痛)【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 サポートぬくもり説明会【学2】 10:30～11:30/20名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名</p>	<p>29</p> <p>Myライフプラン&amp;エンディングセミナー【学1】 10:30～11:30/20名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:35/25名「いつでも夢を」 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/18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>	<p>30</p> <p>☞ ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学2】 10:00～11:00/8名(全6回)11月～1月</p>