

令和6年 12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
1	2	3 休館日	4	5	6	7
<p>ラッキーウォーチェ クリスマスコンサート【交流室】 13:30～14:30/30名</p> <p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名</p> <p>初心者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名(全3回)12月～2月</p>	<p>➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名</p> <p>➡ 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> <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</p> <p>かくしゃく書道教室【学2】(12～3月) 13:30～15:30/20名</p> <p>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/(1名20～30分目安)</p>		<p>➡ やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名</p> <p>リズム&健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名</p> <p>ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回)7月～12月</p> <p>ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)10月～12月</p> <p>女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回)7月～12月</p> <p>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>理学療法士の健康体操(肩痛)【学1】 10:00～10:45/14名</p> <p>➡ リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>➡ ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全2回)</p> <p>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</p> <p>サポートぬくもり登録会【多2】 10:30～11:30/10名</p> <p>音楽脳トレ・ミュートレ♪【学2】 13:30～14:30/16名</p>	<p>脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名</p> <p>➡ ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名</p> <p>➡ タイチストレッチ【学2】 10:30～11:30/12名</p> <p>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>MASAクリスマスコンサート【交流室】 13:30～14:30/30名</p> <p>➡ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>声で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/16名</p> <p>生業・就労に関する指導【多2】 14:00～15:00/1名</p> <p>館長の何でも相談日【多2】 15:00～16:00/1名</p>
8	9	10 休館日	11	12	13	14
<p>第15回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名</p> <p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名</p> <p>ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)12～1月</p> <p>ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回)10～12月</p>	<p>➡ ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25名</p> <p>養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回)10月～12月</p> <p>ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】 15:10～15:55/25名</p> <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</p> <p>生活向上講座「認知症とフレイル予防」【学2】 13:15～14:00/16名</p> <p>➡ 体力測定【学2】 14:30～15:30/5名</p> <p>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/(1名20～30分目安)</p>		<p>➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名</p> <p>リズム&健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名</p> <p>ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全12回)7月～12月</p> <p>15:25～15:40/発表会</p> <p>ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)10月～12月</p> <p>14:15～14:30/発表会</p> <p>女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全12回)7月～12月</p> <p>15:45～16:00/発表会</p> <p>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>大人の絵本読み聞かせ【交流室】 14:00～14:40/20名</p> <p>理学療法士の健康体操(腰痛)【学1】 10:00～10:45/14名</p> <p>W(ダブル)の刺激【学1】 13:30～14:15/14名</p> <p>➡ ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名</p> <p>サポートぬくもり登録会【多2】 10:30～11:30/10名</p> <p>男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名</p> <p>オリエンテーション【多2】 13:30～14:30/10名</p>	<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</p> <p>➡ ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>かくしゃく華道教室【学2】(12～3月) 13:30～15:30/20名</p> <p>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>ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:30/25名「東京流れ者」</p> <p>➡ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>➡ モルック【学1】 15:00～16:00/9名</p> <p>細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20名</p> <p>ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名</p> <p>もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名</p> <p>はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名</p>
15	16	17 休館日	18	19	20	21
<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名</p> <p>ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名</p> <p>リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p> <p>中級者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名(全3回)12～2月</p>	<p>➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名</p> <p>➡ 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> <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</p> <p>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>かくしゃく書道教室【学2】(12～3月) 13:30～15:30/20名</p> <p>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>➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/8名</p> <p>ドラマにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回)11～12月</p> <p>打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回)11～12月</p> <p>クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全3回)11～12月</p> <p>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>理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名</p> <p>➡ リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>➡ ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全2回)</p> <p>みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/18名②14:35～15:20/18名</p> <p>ゲーム機で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/8名</p> <p>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)</p>	<p>脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名</p> <p>➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20名</p> <p>絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名</p> <p>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>ペブルピースクリスマスコンサート【学1】 13:30～14:30/45名</p> <p>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</p>
<p>1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>●1月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階通路に掲示(12/19まで)</p>				
22	23	24 休館日	25	26	27	28
<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名</p> <p>➡ メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名</p> <p>東京家政大学マンドリンクラブ クリスマスコンサート【学1】 13:30～14:30/45名</p> <p>ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)12～1月</p> <p>ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/5名(全6回)10～12月 11:30～11:45/発表会</p>	<p>➡ ロコモにならない123運動【学1】 9:30～10:30/25名</p> <p>養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回)10～12月</p> <p>➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:45～11:45/20名</p> <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 ③13:30～14:00/10名④14:30～15:00/10名</p> <p>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>いたばし認知笑かるた大会【学1】 10:00～11:00/20名</p> <p>ドラマにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名(全8回)11月～12月</p> <p>打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名(全8回)11月～12月</p> <p>絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名</p> <p>クラフト講座【多1】 9:30～11:30/4名(お正月飾り)</p> <p>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>理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名</p> <p>はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名</p> <p>さわって覚えよう!麻雀講座【学2】 10:00～11:30/16名</p> <p>朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名</p> <p>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)</p>	<p>ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:00/25名「マザー・テレサ」</p> <p>➡ ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16名</p> <p>➡ ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名</p> <p>➡ シセイカルテ教室④【学2】 10:00～11:00/12名(全4回)10～12月</p> <p>かくしゃく華道教室【学2】(12～3月) 13:30～15:30/20名</p> <p>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>➡ 元気百倍!振りハ出張講座(転倒予防編)【学1】 10:30～11:30/20名</p> <p>リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p> <p>日本の心を歌おう【学2】 10:30～11:30/16名</p> <p>はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名</p> <p>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</p>
29	30	31 休館日				
<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います。 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>						