



# 令和7年1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>1 休館日</p> 	2	3	4	<p>4 新春トランプお楽しみ会ババ抜き【交流室】 10:30～11:30 声で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:50/25名「嵐を呼ぶ男」 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>
5	6	7	8	9	10	11
<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(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 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>6 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 かくしゃく書道教室【学2】(12～3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>7 休館日</p>	<p>8 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)1月～3月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)1月～2月 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全6回)1月～3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>9 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】 10:30～11:30/20名 まりもちゃん爆笑!ものまね歌謡ショー【交流室】 13:30～14:30/40名 リズムボクシング&amp;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 嚙下体操【多2】 11:00～11:20 (お時間になりましたらお集まりください)</p>	<p>10 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①【学2】 10:00～11:30/12名(全4回)1～3月 ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名 かくしゃく華道教室【学2】(12～3月) 13:30～15:30/20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>	<p>11 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学1】 10:00～11:00/8名(全6回)11月～1月 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 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16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</p>
<p>※オールウェイズ館たより2月号発行日 ●抽選申込(～13日迄)・先着申込受付開始</p>						
12	13	14	15	16	17	18
<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(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)12～1月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全6回)1～3月 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>13 ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25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 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名(全6回)1月～3月 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 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 休館日</p>	<p>15 いまいきエアロビクス&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4回)1月～2月 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)1月～3月 女声コーラス【学2】 15:00～16:00/20名(全6回)1月～3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>16 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 理学療法士の健康体操(膝痛)【学1】 10:00～10:45/14名 ヒップホップダンス【学1】 11:00～12:00/14名(全2回) 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 嚙下体操【多2】 11:00～11:20 (お時間になりましたらお集まりください)</p>	<p>17 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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①10:30～11:15/18名 ステップ台で体元氣【学1】 13:30～14:30/16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>18 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 ゲーム機で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/8名 麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 13:30～14:30/8名(全6回)11月～1月</p>
			<p>2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>●2月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階通路に掲示(1/18まで)</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<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(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 第16回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名</p>	<p>20 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 かくしゃく書道教室【学2】(12～3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>21 休館日</p>	<p>22 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 絵はがきを描いてみよう【学2】 10:30～11:30/5名 ドラマにチャレンジ【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 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 理学療法士の健康体操(全身)【学1】 10:00～10:45/14名 12・1月生お誕生会【交流室】 10:30～11:30/12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】 ①13:30～14:15/18名 ②14:35～15:20/18名</p>	<p>24 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)1～3月 いまいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20名 かくしゃく華道教室【学2】(12～3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 ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16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>25 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 元氣百倍!振りハ出張講座(肩痛)【学1】 10:30～11:30/20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</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>26 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)12～1月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全6回)1～3月 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:50/25名「青い山脈」</p>	<p>27 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)1～3月 ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】 15:10～15:55/25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>28 休館日</p>	<p>29 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全1回) いまいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 ドラマにチャレンジ【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 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 理学療法士の健康体操(肩)【学1】 10:00～10:45/14名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ④10:30～11:15/18名 嚙下体操【多2】 11:00～11:20(お時間になりましたらお集まりください) リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全2回)</p>	<p>31 タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 ステップ台で体元氣【学1】 13:30～14:30/16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>	