令和7年3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
30 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 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名 「綾小路きみまろ爆笑エキサイトライブ」	31 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10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 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)			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。		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
2 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14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)2月～4月 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 将棋を楽しもう【学2】 13:30～14:30/16名(全2回)	3 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】(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)	4 休館日	5 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 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6回)3月～5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)	6 理学療法士の健康体操（全身）【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 嚥下体操【多2】 11:00～11:20(お時間になりましたらお集まりください) 音楽脳トレ【学2】 13:30～14:30/16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）	7 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 タイチストレッチ【学2】 10:30～11:30/12名 ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	8 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 春SP歌声ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】 13:30～14:30/40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
9 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）2～3月 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 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 リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名	10 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 やさしいパソコン【情報発信・収集室】 14:00～16:00/6名（全3回） 体力測定【学2】 14:30～15:30/5名 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) ※オールウェイズ館たより4月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始	11 休館日	12 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 リズム＆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6回)3月～5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)	13 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 理学療法士の健康体操（肩）【学1】 10:00～10:45/14名 嚥下体操【多2】 11:00～11:20(お時間になりましたらお集まりください) 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	14 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 ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16名 かくしゃく華道教室【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)	15 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 4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
16 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14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)2月～4月 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 将棋を楽しもう【学2】 13:30～14:30/16名(全2回) 第18回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名 ●4月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階情報室前に掲示(3/19まで)	17 ゆったりエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20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） 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)	18 休館日	19 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全2回) 3～4月 ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名（全8回）3月～6月 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名（全8回）3月～6月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	20 理学療法士の健康体操(腰)【学1】 10:00～10:45/14名 2・3月生お誕生会【交流室】 10:30～11:15/12名 嚥下体操【交流室】 11:20～11:40(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＆ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16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 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名（全2回）	21 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 ゲーム機で遊ぼう！『newボウリング』【学2】 10:30～11:30/8名 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20名 歌声サロン グティ土井FU-FU【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)	22 はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 元気百倍!板リハ出張講座(腰・体幹編)【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 モルック【学1】 14:00～15:00/9名 もっと イングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
23 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）2～3月 ストレッチ棒(ポール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 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】 14:00～15:45/25名 「上を向いて歩こう」	24 ロコモにならない123運動【学1】 9:30～10:30/25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 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:45～11:45/20名 養生気功【学1】 13:30～14:30/16名（全6回）1～3月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	25 休館日	26 認知症サポーター養成講座【学１】 10:00～11:30/15名 ドラムにチャレンジ【学1】 13:00～14:00/6名（全8回）3月～6月 打楽器アンサンブル【学1】 14:30～15:30/10名（全8回）3月～6月 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	27 理学療法士の健康体操(膝)【学1】 10:00～10:45/14名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:30～11:15/18名 嚥下体操【多2】 11:00～11:20(お時間になりましたらお集まりください) はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名（走れメロス②）	28 シセイカルテ教室④【学2】 10:00～11:00/12名（全４回）1~3月 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】(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)	29 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名 「銀座の恋の物語」