

# 令和7年2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>						<p>1</p> <p>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</p>
2	3	4 休館日	5	6	7	8
<p>⇒ 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【多1】 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 節分「福は内」豆まき大会【交流室】 10:30～ リラックスヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</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 ⇒ 健康運動指導士の筋力体操【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 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>⇒ やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①10:30～11:15/18名 リズム&amp;健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/16名 絵はがきを描いてみよう【学2】 ①13:30～14:30/5名 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)1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>6</p> <p>理学療法士の健康体操(膝痛)【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 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 音楽脳トレ【学2】 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)</p>	<p>7</p> <p>⇒ タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ②10:30～11:15/18名 ⇒ ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名 Myライフプラン&amp;エンディングセミナー【交流室】 14:00～15:00/20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>8</p> <p>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 ⇒ モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名「赤ちょうちん」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名</p>
9	10	11 休館日	12	13	14	15
<p>⇒ 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 将棋教室・初心者【学2】 13:30～14:30/16名(全3回)12～2月</p>	<p>10</p> <p>⇒ 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)</p>		<p>12</p> <p>⇒ 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 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>13</p> <p>男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 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 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) オリエンテーション【多2】 13:30～14:30/10名</p>	<p>14</p> <p>脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20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 ⇒ ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/16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>15</p> <p>⇒ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名</p>
						<p>3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>
16	17	18 休館日	19	20	21	22
<p>⇒ 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【多1】 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 第17回志村「杉落研」寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名</p>	<p>17</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 ⇒ 健康運動指導士の筋力体操【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 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>19</p> <p>⇒ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10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 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>20</p> <p>クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全2回) 理学療法士の健康体操(肩)【学1】 10:00～10:45/14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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③13:30～14:15/18名 ④14:35～15:20/18名 ⇒ ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名(全2回)</p>	<p>21</p> <p>脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 絵はがきを描いてみよう【学2】 ②10:30～11:30/5名 ⇒ いまいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 13:30～14:30/20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>22</p> <p>はしら掛け【多2】 10:00～12:00/4名 ⇒ 元気百倍!板リハ出張講座(膝編)【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</p>
<p>●3月度提案事業抽選結果発表 9:00より2階通路に掲示(2/19まで)</p>						
23	24	25 休館日	26	27	28	
<p>⇒ 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 ⇒ メンズファイトボクシング【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 中級者向け将棋教室【学2】 13:30～14:30/16名(全3回)12～2月 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:45/25名「拳銃無頼帖・不敵に笑う男」</p>	<p>24</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)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)</p>		<p>26</p> <p>ミュージックベル【学2】 9:30～10:30/8名(全6回)1月～3月 ⇒ いまいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】 10:00～11:00/20名 女声コーラス【学2】 10:45～11:45/20名(全6回)1月～3月 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 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>27</p> <p>理学療法士の健康体操(腰)【学1】 10:00～10:45/14名 ⇒ ゲーム機で遊ぼう!【学2】 10:30～11:30/8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) 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①)</p>	<p>28</p> <p>⇒ シセイカルテ教室③【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 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>	