


令和7年5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 理学療法士の健康体操【学1】 ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(肩) 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) 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</p>	<p>2 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 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>3 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>	
<p>4 麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 10:00～11:00/12名(全6回)5月～7月 ➡やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名</p>	<p>5 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【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 ➡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】(4～7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>6 休館日</p>	<p>7 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)4月～6月 大人のための絵本読み聞かせの会【交流室】 14:00～14:40/20名 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)4月～6月 ➡エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10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 理学療法士の健康体操【学1】 ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(腰) 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11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) 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</p>	<p>9 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 ③13:30～14:15/16名④14:45～15:30/16名 昭和歌謡を歌おう【学2】 10:30～11:30/20名 かくしゃく華道教室【学2】(4～7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>10 ➡バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20名 はしら掛け講座【多2】 10:00～12:00/4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】 14:00～15:50/25名「雨に唄えば」 オリエンテーション【多2】 13:30～14:30/10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6月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始</p>							
<p>11 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4～5月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全6回)4～6月 将棋を楽しもう【学2】 13:30～14:30/16名(全2回)</p>	<p>12 ➡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】 13:30～14:30/23名(全2回) ➡体力測定【学2】 ①13:15～13:45/5名②13:45～14:15/5名 ③14:45～15:15/5名④15:15～15:45/5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) ポイトレ「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>13 休館日</p>	<p>14 ➡いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/25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)4月～6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)4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)</p>	<p>15 理学療法士の健康体操【学1】 ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(膝) 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&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)</p>	<p>16 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&ストレッチ【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)</p>	<p>17 ➡バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ペンスケッチ【学2】 10:00～11:30/25名 ➡メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名 ➡モルック【学1】 14:00～15:00/9名</p>	
				<p>6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>●6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(5/18まで)</p>	
<p>18 麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 10:00～11:00/12名(全6回)5月～7月 リラクソヨガ【学1】 13:30～14:30/14名 第19回志村 杉落研寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名</p>	<p>19 ゆったりエアロビクス&ストレッチ【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 ➡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 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】(4～7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>20 休館日</p>	<p>21 ➡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】 12:00～13:00/6名(全8回)3月～6月 打楽器アンサンブル【学1】 14:00～15:00/10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)</p>	<p>22 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①10:45～11:30/18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) 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(竹久夢二の童話)</p>	<p>23 ➡タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/16名 フォークソングを歌おう【学2】 10:30～11:30/20名 ➡ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/20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】(4～7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>24 はしら掛け講座【多2】 10:00～12:00/4名 ➡元氣百倍!振りハ出張講座(肩編)【学1】 10:30～11:30/20名 三味線と、ともに唄う【学2】 10:30～11:30/16名 ➡タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 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>25 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4～5月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全6回)4～6月 将棋を楽しもう【学2】 13:30～14:30/16名(全2回) ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～16:05/25名「ローマの休日」</p>	<p>26 ➡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 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名 養生気功【学1】 13:30～14:30/23名(全2回) 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>27 休館日</p>	<p>28 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全2回)5月～6月次回6/25(水) だまされなくて!最近の詐欺の手口について【学1】 10:00～11:00/20名 ドラムにチャレンジ【学1】 12:00～13:00/6名(全8回)3月～6月 打楽器アンサンブル【学1】 14:00～15:00/10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)</p>	<p>29 ➡ヒップホップダンス【学1】 10:30～11:30/14名(全2回) ➡ゲーム機で遊ぼう!「newボウリング」【学2】 13:30～14:30/8名 板橋区シルバー人材センター入会説明会【学1】 13:30～15:30/15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>30 終活の前に!!もしもの時に備えて話し合いをしてみませんか?【学2】 10:00～11:30/12名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ②13:30～14:15/18名 ③14:35～15:20/18名 歌声サロングティ【喫茶グティ】 14:30～15:30/20名</p>	<p>31 ➡モルック【学1】 14:00～15:00/9名</p>	