

令和7年6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 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	2 👉 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】(4～7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)	3 休館日	4 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12回)6月～11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)	5 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) 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(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）	6 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 👉 ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25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)	7 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 声で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/16名 👉 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18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
8 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）6～7月 リラックスヨガ【学1】 10:30～11:30/14名 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1】 13:30～14:30/16名(全2回)	9 👉 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） ポイトレ「Relax-sing♪」【学1】 15:10～15:55/25名 👉 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） スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	10 休館日	11 👉 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12回)6月～11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)	12 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) 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(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	13 👉 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 昭和歌謡を歌おう【学2】 10:30～11:30/12名 👉 みんなの体操【学1】 ①13:30～14:00/16名②14:30～15:00/16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)	14 👉 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】 14:00～16:00/30名「シャレード」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
15 ALWAYS映画上映会【学1】 10:00～11:55/30名「白い船」 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～16:00/30名「ブタがいた教室」	16 👉 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】(4～7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)	17 休館日	18 👉 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①10:45～11:30/18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)	19 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) 6・7月生お誕生会【交流室】 10:30～11:15/12名 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(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）	20 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】 13:30～14:30/25名 スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	21 👉 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】 10:00～11:30/10名 👉 メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名 👉 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名
7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	●7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(6/19まで)					
22 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）6～7月 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 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 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)	23 👉 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】 13:30～14:30/23名（全2回） スマホ相談会【多2】 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	24 休館日	25 👉 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)5月～6月 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)	26 三味線と、ともに唄う【学2】 10:30～11:30/16名 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(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（脚本家の随筆）	27 👉 タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/18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)	28 はしら掛け講座【多2】 10:00～12:00/4名 👉 元気百倍!板リハ出張講座(膝編)【学1】 👉 モルック【学1】 14:00～15:00/9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
29 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ALWAYS映画上映会【学1】 14:00～15:50/30名「カサブランカ」	30 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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ②13:30～14:15/18名 ③14:30～15:15/18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。			