

令和7年7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 休館日	2 <u>ミュージックベル【学2】</u> 13:30～14:30/8名(全6回)7月～9月 <u>ハワイアンフラ【学1】</u> 14:45～15:45/20名(全12回)6月～11月 <u>女声コーラス【学2】</u> 15:00～16:00/20名(全2回) <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	3 <u>理学療法士の健康体操【学1】</u> ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(膝) <u>おりがみ「風鈴」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください <u>嚙下体操【交流室】</u> 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) <u>音楽脳トレ【学2】</u> 13:30～14:30/16名 <u>リズムボクシング&ストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/16名 <u>ヒップホップダンス【学1】</u> 15:00～16:00/14名	4 <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名 <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ①10:45～11:30/20名 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u> 13:30～14:30/25名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	5 <u>モルック【学1】</u> 10:30～11:30/9名 <u>声で遊ぼう【学2】</u> 10:30～11:30/16名 <u>タイチストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/18名 <u>生業・就労に関する指導【多2】</u> 14:00～15:00/1名 <u>館長の何でも相談日【多2】</u> 15:00～16:00/1名
6 <u>麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】</u> 10:00～11:00/12名(全6回)5月～7月 <u>やさしい気功ストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18名 <u>リラクسسヨガ【学1】</u> 13:30～14:30/14名	7 <u>ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】</u> 10:00～11:00/25名 <u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u> ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 <u>かくしゃく書道教室【学2】（4～7月）</u> 13:30～15:30/20名 <u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u> 14:00～15:40/6名（全3回） <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	8 休館日	9 <u>いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】</u> 10:00～11:00/25名 <u>リズム&健康ストレッチ【学1】</u> 13:15～14:15/20名 <u>ミュージックベル【学2】</u> 13:30～14:30/8名(全6回)7月～9月 <u>ハワイアンフラ【学1】</u> 14:45～15:45/20名(全12回)6月～11月 <u>女声コーラス【学2】</u> 15:00～16:00/20名(全2回) <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	10 <u>理学療法士の健康体操【学1】</u> ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(肩) <u>男の料理教室【学2】</u> 9:30～12:00/11名 <u>おりがみ「風鈴」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください <u>嚙下体操【交流室】</u> 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) <u>W(ダブル)の刺激【学1】</u> 13:30～14:15/14名 <u>ズンバゴールド【学1】</u> 14:45～15:30/16名 <u>オリエンテーション【多2】</u> 13:30～14:30/10名 ※オールウェイズ館たより8月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始	11 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u> ①9:30～10:15/16名 ②10:45～11:30/16名 <u>昭和歌謡を歌おう【学2】</u> 10:30～11:30/12名 <u>みんなの体操【学1】</u> ①13:30～14:00/16名 ②14:30～15:00/16名 <u>かくしゃく華道教室【学2】（4～7月）</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	12 <u>バランスボール体操【学1】</u> 9:30～10:15/14名 <u>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】</u> 10:45～11:30/12名 <u>細密塗り絵【学2】</u> 10:00～11:30/20名 <u>はしら掛け講座【多2】</u> 10:00～12:00/4名 <u>ちょっとイングリッシュ【学2】</u> 13:30～14:30/16名 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 14:00～16:00/30名「グレン・ミラー物語」 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
13 <u>モルック【学1】</u> 10:30～11:30/9名 <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名（全4回）6～7月 <u>ギターアンサンブル講座【学2】</u> 10:45～11:45/6名（全10回）7～11月 <u>将棋を楽しもう(初級)【学2】</u> 13:00～13:45/8名(全2回) <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回) <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 14:00～16:00/30名「トロッコ」	14 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u> 10:00～11:00/25名 <u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 <u>体力測定【学2】</u> ①13:15～13:45/5名 ②13:45～14:15/5名 ③14:45～15:15/5名 ④15:15～15:45/5名 <u>養生気功【学1】</u> 13:30～14:30/23名 <u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u> 14:00～15:40/6名（全3回） <u>ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】</u> 15:10～15:55/25名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	15 休館日	16 <u>エンジョイ卓球教室【学1】</u> 9:10～11:10/10名 <u>ドラムにチャレンジ【学1】</u> 12:00～13:00/6名（全10回）7月～11月 <u>打楽器アンサンブル【学1】</u> 14:00～15:00/10名（全10回）7月～11月 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安) 8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	17 <u>理学療法士の健康体操【学1】</u> ①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(腰) <u>おりがみ「風鈴」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください <u>嚙下体操【交流室】</u> 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ②13:30～14:15/20名 ③14:30～15:15/20名 <u>リズムボクシング&ストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/16名 <u>ヒップホップダンス【学1】</u> 15:00～16:00/14名 ●8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(7/19まで)	18 <u>体力測定【学2】</u> ①9:30～10:00/5名 ②10:00～10:30/5名 ③10:50～11:20/5名 ④11:20～11:50/5名 <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名 <u>いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/25名 <u>歌声サロングティ【喫茶グティ】</u> 14:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	19 <u>バランスボール体操【学1】</u> 9:30～10:15/14名 <u>ペンスケッチ【学2】</u> 10:00～11:30/10名 <u>メンズファイトボクシング【学1】</u> 10:45～11:30/12名 <u>タイチストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/18名
20 <u>麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】</u> 10:00～11:00/12名(全6回)5月～7月 <u>リラクسسヨガ【学1】</u> 13:30～14:30/14名 <u>第20回志村 杉落研寄席【交流室】</u> 14:00～15:30/約30名	21 <u>ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】</u> 10:00～11:00/25名 <u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u> ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 <u>かくしゃく書道教室【学2】（4～7月）</u> 13:30～15:30/20名 <u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u> 14:00～15:40/6名（全3回） <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	22 休館日	23 <u>クラフト講座【学2】</u> 9:30～11:30/4名(全2回)7月～8月 <u>暑い夏をどう過ごす？【学1】</u> 10:00～11:00/20名/20名 <u>ドラムにチャレンジ【学1】</u> 12:00～13:00/6名（全10回）7月～11月 <u>打楽器アンサンブル【学1】</u> 14:00～15:00/10名（全10回）7月～11月 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	24 <u>ゲーム機で遊ぼう！『newボウリング』【学2】</u> 10:30～11:30/8名 <u>おりがみ「風鈴」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください <u>嚙下体操【交流室】</u> 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) <u>はじめてのスマホ体験【学1】</u> 13:30～15:30/18名 <u>朗読教室【学2】</u> 13:30～14:30/20名	25 <u>タイチストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18名 <u>フォークソングを歌おう【学2】</u> 10:30～11:30/20名 <u>ステップ台で体元気【学1】</u> 13:30～14:30/20名 <u>ズンバゴールド【学1】</u> 15:00～15:45/16名 <u>かくしゃく華道教室【学2】（4～7月）</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	26 <u>はしら掛け講座【多2】</u> 10:00～12:00/4名 <u>元氣百倍!振りハ出張講座(腰・体幹編)【学1】</u> 10:30～11:30/20名 <u>三味線と、ともに唄う【学2】</u> 13:30～11:30/16名 <u>モルック【学1】</u> 14:00～15:00/9名 <u>ちょっとイングリッシュ【学2】</u> 13:30～14:30/16名 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
27 <u>モルック【学1】</u> 10:30～11:30/9名 <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名（全4回）6～7月 <u>ギターアンサンブル講座【学2】</u> 10:45～11:45/6名（全10回）7～11月 <u>将棋を楽しもう(初級)【学2】</u> 13:00～13:45/8名(全2回) <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回) <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 14:00～15:40/30名「ナイアガラ」	28 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u> 10:00～11:00/25名 <u>養生気功【学1】</u> 13:30～14:30/23名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	29	30 <u>エンジョイ卓球教室【学1】</u> 9:10～11:10/10名 <u>リズム&健康ストレッチ【学1】</u> 13:15～14:15/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	31 <u>知って安心！在宅医療【学2】</u> 10:00～11:30/16名 <u>おりがみ「風鈴」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください <u>嚙下体操【交流室】</u> 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) <u>想い出のリクエスト曲【学1】</u> 13:30～15:00/30名	 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。	