

令和7年9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  <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>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>健康運動指導士の筋膜体操【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】(8～11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)	2  休館日	3  <u>ロコモにならない!23運動【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6回)9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)	4  <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「ぶどう」【交流室】(申込不要)</u> 10:15～11:25/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u> <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u>  <u>リズムボクシング&ストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/16名 <u>音楽脳トレ【学2】</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	5  <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名  <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>モルック【学1】</u> 14:00～15:00/9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)	6  <u>防災訓練</u> 9:30～10:30 <u>声で遊ぼう【学2】</u> 10:30～11:30/16名 <u>クラブ説明・抽選会【学1】</u> 13:30～15:00/ <u>各クラブ2名まで</u> <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
7  <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)8月～10月  <u>やさしい気功ストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18名 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 14:00～16:05/30名「それでも花は咲いていく」	8  <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>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>ポイトレ「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)	9  休館日	10  <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>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6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)	11  <u>男の料理教室【学2】</u> 9:30～12:00/11名 <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「ぶどう」【交流室】(申込不要)</u> 10:15～11:25/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u> <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u> <u>W(ダブル)の刺激【学1】</u> 13:30～14:15/14名 <u>オリエンテーション【多2】</u> 13:30～14:30/10名  <u>ズンバゴールド【学1】</u> 14:45～15:30/16名	12  <u>健康運動指導士の筋膜体操【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> 10:30～11:30/25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】(8～11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)	13  <u>バランスボール体操【学1】</u> 9:30～10:15/14名 <u>細密塗り絵【学2】</u> 10:30～11:30/20名 <u>はしら掛け講座【多2】</u> 10:00～12:00/4名 <u>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】</u> 10:45～11:30/12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> 14:00～16:45/30名「誰が為に鐘は鳴る」 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
交流作品展【交流室】 9：00～17：00						(～17日迄)
14  <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名(全4回)8～9月 <u>リラックスヨガ【学1】</u> 10:30～11:30/14名 <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>敬老の日スペシャル</u> <u>ドンキー原といっしょに歌おう【学1】</u> 13:30～14:30/30名 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	15  <u>ロコモにならない!23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>健康運動指導士の筋膜体操【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】(8～11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)	16  休館日	17  <u>エンジョイ卓球教室【学1】</u> 9:10～11:10/10名 <u>クラフト講座【学2】</u> 9:30～11:30/4名(全2回)9月～10月 <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)	18  <u>応急手当講習会【交流室】</u> 9:30～11:30 <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>リズムボクシング&ストレッチ【学1】</u> 13:30～14:30/16名 <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ①13:30～14:15/20名 ②14:30～15:15/20名  <u>ヒップホップダンス【学1】</u> 15:00～16:00/14名	19  <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)	20  <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 <u>フォークソングを歌おう【学2】</u> 13:30～14:30/25名
交流作品展【交流室】 最終日は9：00～15：30						
●10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(9/19まで)						
21  <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)8月～10月 <u>リラックスヨガ【学1】</u> 13:30～14:30/14名 <u>第21回志村 杉落研寄席【交流室】</u> 14:00～15:30/約30名	22  <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>養生気功【学1】</u> 13:30～14:30/23名  <u>ゲーム機で遊ぼう!『newボウリング』【学2】</u> 13:30～14:30/8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)	23  休館日	24  <u>タイチストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18名 <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ③10:45～11:30/20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)	25  <u>シルバ-人材センター【学1】</u> 10:00～11:30/15名 <u>おりがみ「ぶどう」【交流室】(申込不要)</u> 10:15～11:25/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u> <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/ <u>お時間になりましたらお集まりください</u> <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(全3回)9月～11月	26  <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> 10:30～11:30/25名  <u>ステップ台で体元気【学1】</u> 13:30～14:30/20名 <u>かくしゃく華道教室【学2】(8～11月)</u> 13:30～15:30/20名  <u>ズンバゴールド【学1】</u> 15:00～15:45/16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)	27  <u>はしら掛け講座【多2】</u> 10:00～12:00/4名  <u>元気百倍!板りハ出張講座(肩編)【学1】</u> 10:30～11:30/20名 <u>三味線と、ともに唄う【学2】</u> 10:30～11:30/16名 <u>ちょっとイングリッシュ【学2】</u> 13:30～14:30/16名  <u>モルック【学1】</u> 14:00～15:00/9名 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
28  <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名(全4回)8～9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> 14:00～15:45/30名「紳士は金髪がお好き」	29  <u>ロコモにならない!23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 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名  <u>モルック【学1】</u> 14:00～15:00/9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)	30  休館日	 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。			
                             						