

令和7年10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
		 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。		1  <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)10月～12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)	2 <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「さかな」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください  <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	3 <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名  <u>ロコモにならない123運動【学1】</u> 13:30～14:30/25名  <u>モルック【学1】</u> 15:00～16:00/9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)	4 <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
5	<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	6  <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>健康運動指導士の筋肉体操【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)	7 休館日	8  <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)10月～12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)	9 <u>男の料理教室【学2】</u> 9:30～12:00/11名「焼きぎょうざ」 <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>おりがみ「さかな」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/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	10  <u>健康運動指導士の筋力体操【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> 10:30～11:30/20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)	11  <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> 10:00～11:30/20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> 13:50～15:55/30名「シェーン」 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
12	<u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名（全4回）10～11月  <u>やさしい気功ストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18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>体育の日スペシャル【学1】</u> 13:30～15:00/30名 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	13  <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>スマホ相談会【多2】</u> 10:00～12:00,13:00～15:00/(1名20～30分目安)	14 休館日	15 <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) おとしより相談センター【学1】	16 <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>10・11月の誕生日会【交流室】</u> 10:30～11:15/12名 <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください  <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	17 <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> 10:45～11:30/20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>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>バランスボール体操【学1】</u> 9:30～10:15/14名 <u>ベンスケッチ【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
				11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		●11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(10/18まで)	
19	<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>モルック【学1】</u> 10:30～11:30/9名 <u>リラックスヨガ【学1】</u> 13:30～14:30/14名	20  <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>健康運動指導士の筋肉体操【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)	21 休館日	22「 <u>脳体力向上セミナー</u> 」【学1】 おとしより相談センター 10:00～11:30/20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)	23  <u>エンジョイ卓球教室【学1】</u> 9:10～11:10/10名 <u>おりがみ「さかな」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/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（全3回）9月～11月	24  <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)	25 <u>はしら掛け講座【多2】</u> 10:00～12:00/4名  <u>元気百倍!振りハ出張講座(膝編)【学1】</u> 10:30～11:30/20名 <u>三味線と、ともに唱う【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>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 13:50～16:35/30名「脳役物語」 <u>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名
26	<u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名（全4回）10～11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>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 13:50～16:10/30名「素晴らしき哉、人生」 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	27  <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 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10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)	28 休館日	29 <u>クラフト講座【学2】</u> 9:30～11:30/4名(全2回)9月～10月 <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>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 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 10:00～11:45/30名「綾小路きみまろ爆笑エキサイトライブ」 <u>おりがみ「さかな」【交流室】（申込不要）</u> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <u>嚥下体操【交流室】</u> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください  <u>ゲーム機であそぼう!『newボウリング』【学2】</u> 13:30～14:30/8名 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 14:00～16:05/30名「チャップリンのすべて 魂の翼は今も」	31  <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>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)	