

令和7年11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						
30	<u>リラックスヨガ【学1】</u> 10:30～11:30/14名 <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ④13:30～14:15/20名 ⑤14:30～15:15/20名 さわって覚えよう麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】 13:30～15:00/16名 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 13:50～15:25/30名「秋桜」	  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>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 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					
	2	<u>リラックスヨガ【学1】</u> 9:30～10:30/14名 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)11月～1月	3	➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 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】(8月～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)	4	休館日	5	➡ エンジョイ卓球教室【学1】 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)	6	<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「壁飾り」【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>嚙下体操【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	7	<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>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)	8
9	<u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名 (全4回) 10月～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月～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>リラックスヨガ【学1】</u> 13:30～14:30/14名 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	10	➡ <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>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)	11	休館日	12	➡ <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)	13	<u>男の料理教室【学2】</u> 9:30～12:00/11名「サケの南蛮漬け」 <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「壁飾り」【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>嚙下体操【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>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	14	➡ <u>みんなの体操【学1】</u> 10:00～10:30/16名 <u>昭和歌謡を歌おう【学2】</u> 10:30～11:30/25名 ➡ <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u> ①11:00～11:45/16名②13:30～14:15/16名 ③14:45～15:30/16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)	15	➡ <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 12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
16	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)11月～1月 ➡ <u>やさしい気功ストレッチ【学1】</u> 10:30～11:30/18名 <u>第22回志村 杉落研寄席【交流室】</u> 14:00～15:30/約30名/時間になりましたらお集まりください	17	➡ ゆったりエアロビクス&ストレッチ【学1】 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】(8月～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)	18	休館日	19	➡ エンジョイ卓球教室【学1】 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)	20	<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>異世代交流【交流室】</u> 10:00～11:00 ➡ <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> ②13:30～14:15/20名 ③14:30～15:15/20名 ➡ <u>ヒップホップダンス【学1】</u> 15:00～16:00/14名	21	<u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名 ➡ <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】</u> 10:30～11:30/8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)	22	<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(腰・体幹編)【学1】</u> 10:30～11:30/20名 しゃみせん <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
●12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(11/19まで)													
23	<u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名 (全4回) 10月～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月～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> 13:50～15:55/30名「ローマの休日」 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	24	➡ <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>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	休館日	26	<u>クラフト講座【学2】</u> 9:30～11:30/4名(全2回)11月～12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)	27	<u>発表会【学1】</u> 10:30～11:00 朗読教室 11:15～11:45 ギターアンサンブル 12:30～13:00 ドラム・打楽器 13:25～13:40 ハワイアンフラ 13:50～14:10 女声コーラス ※出演者は館内のPOPをご確認ください <u>嚙下体操【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	28	➡ <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月～11月)</u> 13:30～15:30/20名 ➡ <u>ズンバゴールド【学1】</u> 14:45～15:30/16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)	29	➡ <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学1】</u> 10:30～11:30/8名 ➡ <u>モルック【学1】</u> 14:00～15:00/9名