

令和8年1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  休館日	2  休館日	3  休館日
4 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>新春トランプお楽しみ会 ババ抜き【交流室】</u> 10:30～11:30 リラックスヨガ【学1】 14:00～15:00/14名	5  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  健康運動指導士の筋力体操【学1】 ①13:30～14:15/16名②14:45～15:30/16名 <u>かくしゃく書道教室【学2】(12月～3月)</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)</u>	6 休館日	7  エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 リズム&健康ストレッチ【学1】 13:15～14:15/20名 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)1月～3月 <u>ハワイアンフラ【学1】</u> 14:45～15:45/20名(全4回)12月～1月 <u>コーラスは楽しい【学2】</u> 15:00～16:00/20名(全4回)12月～1月 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)</u>	8 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「えびのチリソース」 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) <u>おりがみ「ツバキの花」(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>生業・就労に関する指導【多2】</u> 14:00～15:00/1名  ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名 <u>館長の何でも相談日【多2】</u> 15:00～16:00/1名	9  みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16名 <u>昭和歌謡を歌おう【学2】</u> 10:30～11:30/25名  健康運動指導士の筋力体操【学1】 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】(12～3月)</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)</u>	10  バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 <u>細密塗り絵【学2】</u> 10:00～11:30/20名 <u>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】</u> 10:45～11:30/12名  タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18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 ※オールウェイズ館たより2月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始
11 <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名(全4回)12月～1月 <u>ギターアンサンブル講座【学2】</u> 10:45～11:45/6名(全4回)12月～1月 <u>パソコン講座(初心者向け)【情報発信収集室】</u> 10:45～11:45/7名 <u>将棋を楽しもう(初級)【学2】</u> 13:00～13:45/8名(全2回) <u>新春SP歌声ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】</u> 13:30～14:30/40名 <u>オリエンテーション【多2】</u> 13:30～14:30/10名 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	12  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 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> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	13 休館日	14  いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 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)1月～3月 <u>ハワイアンフラ【学1】</u> 14:45～15:45/20名(全4回)12月～1月 <u>コーラスは楽しい【学2】</u> 15:00～16:00/20名(全4回)12月～1月 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	15 <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)  リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 <u>音楽脳トレ【学2】</u> 13:30～14:30/16名  ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名 2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 ※抽選結果発表表はこの日はございません	16 <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名  体力測定【学2】 ①10:00～10:30/5名②10:50～11:20/5名  いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/25名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	17  バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 <u>ペンスケッチ【学2】</u> 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
					●2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(1/18まで)	
18  モルック【学1】 10:00～11:00/9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 <u>ドラムを楽しもう【学1】</u> 12:00～13:00/6名 <u>リラックスヨガ【学1】</u> 14:00～15:00/14名 <u>第23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	19  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  健康運動指導士の筋力体操【学1】 ①13:30～14:15/16名②14:45～15:30/16名 <u>かくしゃく書道教室【学2】(12月～3月)</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	20 休館日	21  エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 <u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u> ①10:45～11:30/20名 <u>パーカッションアンサンブル【学1】</u> 12:00～13:00/10名(全6回)12月～2月  モルック【学1】 14:30～15:30/9名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	22 <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「ツバキの花」(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>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	23  タイチストレッチ【学1】 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  ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/20名 <u>かくしゃく華道教室【学2】(12月～3月)</u> 13:30～15:30/20名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	24  元気百倍!板りハ出張講座(肩編)【学1】 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>もっとイングリッシュ【学2】</u> 15:00～16:00/16名  モルック【学1】 14:30～15:30/9名
25 <u>ギター入門講座【学2】</u> 9:30～10:30/5名(全4回)12～1月  やさしい気功ストレッチ【学1】 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4回)12～1月 <u>パソコン講座(初心者向け)【情報発信収集室】</u> 10:45～11:45/7名 <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> 13:50～15:50/30名「グレン・ミラー物語」 <u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u> 14:00～14:45/8名(全2回)	26  ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25名  ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 10:30～11:30/8名 <u>養生気功【学1】</u> 13:30～14:30/23名 <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> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	27 休館日	28 <u>クラフト講座【学2】</u> 10:00～11:30/4名(全2回)1月～2月 <u>パーカッションアンサンブル【学1】</u> 12:00～13:00/10名(全6回)12月～2月 <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  モルック【学1】 14:30～15:30/9名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	29 <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(全身) <u>おりがみ「ツバキの花」(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  リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/16名 <u>地域活動・サポートぬくもり説明会【学2】</u> 13:30～15:30/20名  ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名	30 <u>脳活性化プログラム【学1】</u> 10:00～10:45/20名  ゲーム機であそぼう『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 <u>歌声サロン グティ【喫茶グティ】</u> 14:30～15:30/20名  ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 <u>スマホ相談会【多2】</u> <u>受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20分程度)</u>	31  ポッチャ【学1】 10:30～11:30/6名 <u>声で遊ぼう【学2】</u> 10:30～11:30/16名 <u>ALWAYS映画上映会【学1】</u> 13:50～15:30/30名「百万長者と結婚する方法」