

令和7年12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 👉 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 かくしゃく書道教室【学2】(12月～3月) 13:30～15:30/20名 やさしいパソコン【情報発信収集室】 14:00～15:40/6名（全3回） スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	2 休館日	3 👉 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/25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)10月～12月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)12月～1月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)12月～1月 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	4 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) おりがみ「ボインセチアのリース」【交流室】（申込不要） 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください 嚥下体操【交流室】 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 音楽脳トレ【学2】 13:30～14:30/16名 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名	5 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 クラフト講座【学2】 10:00～11:30/4名「クリスマスリース」 👉 ロコモにならない123運動【学1】 13:30～14:30/25名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	6 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 声で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/16名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 👉 タイチストレッチ【学1】 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
7 👉 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 ドラムを楽しもう【学1】 12:00～13:00/6名 リラクسسヨガ【学1】 14:00～15:00/14名	8 👉 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 👉 体力測定【学2】 ①13:15～13:45/5名 ②13:45～14:15/5名 ③14:45～15:15/5名 ④15:15～15:45/5名 養生気功【学1】 13:30～14:30/23名 やさしいパソコン【情報発信収集室】 14:00～15:40/6名（全3回） ボイトレ「Relax-sing♪」【学1】 15:10～15:55/25名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	9 休館日	10 👉 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)10月～12月 発表会14：15～(予定) ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)12月～1月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)12月～1月 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	11 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「手打ちそば」 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) おりがみ「ボインセチアのリース」【交流室】（申込不要） 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください 嚥下体操【交流室】 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください W(ダブル)の刺激【学1】 13:30～14:15/14名 大人のための絵本読み聞かせの会【交流室】 14:00～14:40/20名/時間になりましたらお集まりください 👉 ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名	12 👉 みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16名 昭和歌謡を歌おう【学2】 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 かくしゃく華道教室【学2】(12月～3月) 13:30～15:30/20名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	13 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20名 はしら掛け講座【多2】 10:00～12:00/4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 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名 👉 モルック【学1】 15:00～16:00/9名
14 リラクسسヨガ【学1】 9:30～10:30/14名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）12月～1月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名（全4回）12月～1月 将棋を楽しもう(初級)【学2】 13:00～13:45/8名(全2回) Wihter JAZZ コンサート【学1】 13:30～14:30/50名/ パンパー セレクション 将棋を楽しもう（中級）【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	15 👉 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 かくしゃく書道教室【学2】(12月～3月) 13:30～15:30/20名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	16 休館日	17 👉 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 パーカッションアンサンブル【学1】 12:00～13:00/10名（全6回）12月～2月 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	18 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(肩) 12・1月のお誕生会 10:30～11:15/12名 嚥下体操【交流室】 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 👉 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 13:30～14:30/8名 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/14名	19 脳活性化プログラム【学1】 10:00～10:45/20名 👉 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/25名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	20 ペンスケッチ【学2】 10:00～11:30/10名 クリスマスライブ【学1】 13:30～14:30/50名/ ベルビーーズ
	1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		●1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(12/19まで)			
21 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 クリスマスコンサート【学1】 13:30～14:30/50名/ ラッキーヴォーチェ	22 👉 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 養生気功【学1】 13:30～14:30/23名 やさしいパソコン【情報発信収集室】 14:00～15:40/6名（全3回） スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	23 休館日	24 クラフト講座【学2】 9:30～11:30/4名(全2回)11月～12月 はじめようフレイル予防 10:30～11:30/20名 パーカッションアンサンブル 12:00～13:00/10名（全6回）12月～2月 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/20名 ②14:30～15:15/20名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	25 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(全身) おりがみ「お正月はし袋」【交流室】（申込不要） 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:45～11:30/20名 嚥下体操【交流室】 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください はじめてのスマホ体験【学1】 13:30～15:30/18名 朗読教室【学2】 13:30～14:30/20名	26 👉 タイチストレッチ【学1】 10:30～1130/18名 フォークソングを歌おう【学2】 10:30～11:30/25名 👉 ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/20名 かくしゃく華道教室【学2】(12月～3月) 13:30～15:30/20名 👉 ズンバゴールド【学1】 15:00～15:45/16名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30,13:00～14:30/(1人20程度)	27 はしら掛け講座【多2】 10:00～12:00/4名 👉 元気百倍!板リハ出張講座(転倒予防編)【学1】 10:30～11:30/20名 シャミせん 三味線と、ともに唄う【学2】 10:30～11:30/16名 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～15:40/30名「シャレード」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
28 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）12月～1月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名（全4回）12月～1月 将棋を楽しもう(初級)【学2】 13:00～13:45/8名(全2回) ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～15:30/30名「カサブランカ」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	29 休館日	30 休館日	31 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。		