

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筋体操【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 ハワイアンフル【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(腰) 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」 口コモにならない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 リラックスヨガ【学1】 14:00~15:00/14名	8 口コモにならない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) ポイント「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) ハワイアンフル【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(腰) 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筋体操【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 リラックスヨガ【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/パンプー 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筋体操【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 バーカッショナーアンサンブル【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月のお誕生日会 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ボーリング』【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 ベンスケッチ【学2】 10:00~11:30/10名 クリスマスライブ【学1】 13:30~14:30/50名/ペブルビーズ
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/ラッキーボーチュ	22 口コモにならない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 バーカッショナーアンサンブル 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】 10:30~11:30/18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 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。		