

令和8年2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 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 さわって覚えよう 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学2】 13:30～15:00/16名 リラックスヨガ【学1】 14:00～15:00/14名	2 👉 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 節分『福は内』豆まき風玉入れ大会【交流室】 10:30～ /当日集合 👉 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】(12～3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)	3 休館日	4 👉 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】 13:15～14:15/23名 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)1月～3月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)2月～3月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)2月～3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)	5 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) おりがみ「ひな飾り」【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】 15:00～16:00/18名	6 脳活性化プログラム【学1】 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 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)	7 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 声で遊ぼう【学2】 10:30～11:30/16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
8 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）2～3月 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)2月～4月 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名（全4回）2～3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】 13:50～15:40/30名「ミラクルバナナ」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	9 👉 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） 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)	10 休館日	11 👉 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】 13:15～14:15/23名 ミュージックベル【学2】 13:30～14:30/8名(全6回)1月～3月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)2月～3月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)2月～3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)	12 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「親子どんぶり」 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「ひな飾り」【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 👉 ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名	13 👉 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】(12～3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)	14 👉 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 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/12名 脳活性化プログラム【学1】 13:30～14:15/20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
※オールウェイズ館たより3月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始						
15 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 3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 👉 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】(12～3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) ●3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(2/19まで)	17 休館日	18 👉 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 板橋区医師会「知って安心！在宅医療」【学2】 10:00～11:30/16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 👉 モルック【学1】 14:30～15:30/9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)	19 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) 2・3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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①13:30～14:15/20名②14:30～15:15/20名	20 👉 体力測定【学2】 ①10:00～10:30/5名②10:50～11:20/5名 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9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)	21 👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ペンスケッチ【学2】 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
22 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）2～3月 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)2月～4月 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名（全4回）2～3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】 13:50～15:35/30名「風と共に去りぬ(前編)」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	23 👉 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 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)	24 休館日	25 クラフト講座【学2】 10:00～10:30/4名(全2回)1月～2月 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 👉 モルック【学1】 14:30～15:30/9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)	26 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) みんなで唱歌を歌おう【学2】 ③10:45～11:30/20名 おりがみ「ひな飾り」【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 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	27 👉 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 👉 ステップ台で体元氣【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)	28 👉 元氣百倍!振りハ出張講座(膝編)【学1】 10:30～11:30/20名 シャミゼン 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】 13:50～15:50/30名「風と共に去りぬ(後編)」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名