

令和8年4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	2	3	4
			<p>➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 昭和歌謡を歌おう【学2】 10:30～11:30/25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)4月～6月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)4月～5月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)4月～5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)</p>	<p>➡ 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「タンポポ」【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 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください ➡ やさしいピラティス入門【学1】 13:30～14:30/18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</p>	<p>➡ 脳活性化プログラム シナプソロジー【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)</p>	<p>➡ モルック【学1】 10:30～11:30/9名 アカベラで歌いましょう【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</p>
5	6	7 休館日	8	9	10	11
<p>➡ 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 リラクソヨガ【学1】 10:30～11:30/14名 ➡ モルック【学1】 14:00～15:00/9名</p>	<p>➡ 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】(4月～7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)</p>		<p>➡ 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)4月～6月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)4月～5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)</p>	<p>➡ 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「焼きぎょうざ」 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「タンポポ」【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 嚙下体操【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</p>	<p>➡ みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16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 かくしゃく書道教室【学2】(4月～7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)</p>	<p>➡ 細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20名 椅子ヨガ【学1】 10:45～11:45/20名 ちょっとイングリッシュ【学2】 13:30～14:30/16名 オリエンテーション【多2】 13:30～14:15/10名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～16:05/30名「心の旅路」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名</p>
<p>※オールウェイズ館たより5月号発行日 ●抽選申込(～13日迄)・先着申込受付開始</p>						
12	13	14 休館日	15	16	17	18
<p>➡ ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4月～5月 ➡ タイチストレッチ【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)4月～5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「マザー・テラとその世界」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)</p>	<p>➡ 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) ポイトレ「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)</p>		<p>➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10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)</p>	<p>➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 プロのカメラマンによるお誕生月撮影会【交流室】 10:30～11:15/15名「4月生まれの方」 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/14名 ➡ リズムボクシング&ストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名 楽しく手芸【学2】 13:30～15:30/6名 ➡ ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/18名</p>	<p>➡ 脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 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 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)</p>	<p>➡ 春のスペシャル カラダ研究会【学1】 10:00～11:00/16名 ➡ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名 ➡ 体力測定【学2】 ③13:30～14:00/5名 ④14:15～14:45/5名</p>
			<p>5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</p>			
19	20	21 休館日	22	23	24	25
<p>➡ 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 ドラムを楽しもう【学1】 12:00～13:00/6名 リラクソヨガ【学1】 14:00～15:00/14名</p>	<p>➡ 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】(4月～7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)</p>		<p>➡ ハワイアンフラ【学1】 10:30～11:30/20名(全4回)4月～5月 フォークソングを歌おう【学2】 10:30～11:30/25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 ➡ モルック【学1】 14:00～15:00/9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)</p>	<p>➡ ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 9:30～10:15/14名 おりがみ「タンポポ」【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 ➡ メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名 嚙下体操【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</p>	<p>➡ ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/20名 かくしゃく書道教室【学2】(4月～7月) 13:30～15:30/20名 歌声サロン グティ【喫茶グティ】 14:30～15:30/20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)</p>	<p>➡ 元気百倍!板りハ出張講座(転倒予防編)【学1】 10:30～11:30/20名 ラムゼン 三味線の音色で唄いましょう【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 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名</p>
26	27	28 休館日	29	30	<p>➡ 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。</p>	
<p>➡ ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4月～5月 きわって覚えよう 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学1】 10:00～11:30/16名 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全4回)4月～5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「アフリカの女王」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)</p>	<p>➡ ロコモにならない123運動【学1】 10:00～11:00/25名 パーカッションアンサンブル【学1】 12:00～13:00/10名 養生気功【学1】 13:30～14:30/23名 ➡ ゲーム機であそぼう「newボウリング」【学2】 13:30～14:30/8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)</p>		<p>➡ クラフト講座【学2】 10:00～11:30/4名(全1回) ➡ 春のスペシャル カラダ研究会【学1】 10:30～11:30/16名 ➡ モルック【学1】 14:00～15:00/9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)</p>	<p>➡ 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「タンポポ」【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 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください 脱水予防について【学2】 13:30～14:30/20名</p>		