

令和8年5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	
31	<ul style="list-style-type: none"> ➡ バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 まわって覚えよう 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学2】 10:00～11:30/16名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/14名 リラクソヨガ【学1】 14:00～15:00/14名 	<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います。 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>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20名 昭和歌謡を歌おう【学2】 10:30～11:30/25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分程度) 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
3	<ul style="list-style-type: none"> 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)5月～7月 ➡ やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 リラクソヨガ【学1】 14:00～15:00/14名 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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膜体操【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 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30, 13:00～14:30/(1人20分程度) 	<p>5 休館日</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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)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分程度) 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 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「あじさい」【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 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16名 ➡ 健康運動指導士の筋膜体操【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分程度) 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～15:40/30名「旅愁」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
10	<ul style="list-style-type: none"> ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4月～5月 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 オリエンテーション【多2】 10:45～11:30/10名 パソコン講座(初心者向け)【情報発信収集室】 10:45～11:45/7名 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】 13:50～15:20/30名「鳥だつて夢を見る」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回) 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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分程度) 	<p>12 休館日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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 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分程度) 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「とり肉の照り焼き」 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「あじさい」【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 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①14:00～14:45/20名 ②15:00～15:45/20名 ➡ スンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ ヒップホップダンス【学1】 10:30～11:30/18名 ➡ いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:30～11:30/10名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30, 13:00～14:30/(1人20分程度) 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ➡ 歌って踊っていきいき【学2】 10:30～11:30/10名 ➡ タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名
<p>※オールウェイズたより6月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始</p>				<p>6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>		<p>●6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(5/18まで)</p>	
17	<ul style="list-style-type: none"> 脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20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)5月～7月 ドラマを楽しもう【学1】 12:00～13:00/6名 リラクソヨガ【学1】 14:00～15:00/14名 第25回志村 杉落研寄席【交流室】 14:00～15:30/約30名/時間になりましたらお集まりください 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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膜体操【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分程度) 	<p>19 休館日</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 ➡ ゲーム機であそぼう「newボウリング」【学2】 10:30～11:30/8名 ➡ 体力測定【学2】 ①13:30～14:00/5名 ②14:15～14:45/5名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30, 13:00～14:30/(1人20分程度) 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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(5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 ➡ 看護師による筋力低下予防【学2】 13:30～14:30/10名 ➡ ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/18名 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 体力測定【学2】 ①10:00～10:30/5名 ②10:50～11:20/5名 ➡ タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 ➡ 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】(4～7月) 13:30～15:30/20名 ➡ スンバゴールド【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分程度) 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 元気百倍!板リハ出張講座(肩編)【学1】 10:30～11:30/20名 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 ➡ モルック【学1】 14:00～15:00/9名 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
24	<ul style="list-style-type: none"> ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)4月～5月 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 パソコン講座(初心者向け)【情報発信収集室】 10:45～11:45/7名 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】 13:10～16:30/30名「地上最大のショウ」 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回) 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 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 バ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 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分程度) 	<p>26 休館日</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 身近な消費者トラブルと自転車の新しい制度について【学1】 10:00～11:00/20名 フォークソングを歌おう【学2】 10:30～11:30/25名 クラフト講座【学2】 13:30～15:30/4名(全2回)5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 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30, 13:00～14:30/(1人20分程度) 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 9:30～10:15/14名 おりがみ「あじさい」【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>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ ゲーム機であそぼう「newボウリング」【学2】 10:30～11:30/8名 スマホ相談会【多2】 受付時間10:00～11:30, 13:00～14:30/(1人20分程度) 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 体力測定【学2】 ①10:00～10:30/5名 ②10:50～11:20/5名 ➡ モルック【学1】 14:00～15:00/9名