


# 令和8年7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
						
	<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>1 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 <b>終活の前に！【学2】</b> 10:00～11:30/16名 リズム&amp;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)7月～9月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全4回)6月～7月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)6月～7月 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>2 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) <b>おりがみ「ひまわり」【交流室】(申込不要)</b> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <b>看護師による講座【学2】</b> 10:30～11:30/10名 <b>嚥下体操【交流室】</b> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください <b>やさしいピラティス入門【学1】</b> 13:30～14:30/18名 <b>音楽脳トレ【学2】</b> 13:30～14:30/16名 ☞ <b>ヒップホップダンス【学1】</b> 15:00～16:00/18名</p>	<p>3 脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20名 <b>昭和歌謡を歌おう【学2】</b> 10:30～11:30/25名 ☞ <b>ロコモにならない123運動【学1】</b> 13:30～14:30/25名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>4 ☞ <b>モルック【学1】</b> 10:30～11:30/9名 <b>アカペラで歌いましょう【学2】</b> 10:30～11:30/16名 ☞ <b>タイストストレッチ【学1】</b> 13:30～14:30/18名 <b>生業・就労に関する指導【多2】</b> 14:00～15:00/1名 ☞ <b>体力測定【学2】</b> 14:40～15:10/5名 <b>館長の何でも相談日【多2】</b> 15:00～16:00/1名</p>
<p>5 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 ☞ <b>やさしい気功ストレッチ【学1】</b> 10:30～11:30/18名 <b>リラクソヨガ【学1】</b> 14:00～15:00/14名</p>	<p>6 ☞ <b>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b> 10:00～11:00/25名 <b>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</b> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 ☞ <b>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</b> ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 <b>かくしゃく書道教室【学2】(4月～7月)</b> 13:30～15:30/20名 <b>やさしいパソコン【情報発信収集室】</b> 14:00～15:40/6名(全3回) <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 ☞ <b>いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b> 10:00～11:00/25名 <b>体力測定【学2】</b> 11:10～11:40/5名 <b>リズム&amp;健康ストレッチ【学1】</b> 13:15～14:15/23名 <b>ミュージックベル【学2】</b> 13:30～14:30/8名(全6回)7月～9月 <b>ハワイアンフラ【学1】</b> 14:45～15:45/20名(全4回)6月～7月 <b>コーラスは楽しい【学2】</b> 15:00～16:00/20名(全4回)6月～7月 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>9 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(肩) <b>おりがみ「ひまわり」【交流室】(申込不要)</b> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <b>嚥下体操【交流室】</b> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください <b>W(ダブル)の刺激【学1】</b> 13:30～14:15/14名 ☞ <b>ズンバゴールド【学1】</b> 14:45～15:30/16名</p>	<p>10 ☞ <b>モルック【学1】</b> 10:30～11:30/9名 ☞ <b>みんなの体操【学1】</b> ①13:30～14:00/16名 ②14:30～15:00/16名 <b>かくしゃく書道教室【学2】(4月～7月)</b> 13:30～15:30/20名 ☞ <b>ヒップホップダンス【学1】</b> 15:30～16:30/18名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>11 細密塗り絵【学2】 10:00～11:30/20名 <b>椅子ヨガ【学1】</b> 10:45～11:45/20名 <b>オリエンテーション【多2】</b> 10:45～11:30/10名 <b>ちょっとイングリッシュ【学2】</b> 13:30～14:30/16名 <b>ALWAYS映画上映会【学1】</b> 13:50～16:15/30名「レベッカ」 <b>もっとイングリッシュ【学2】</b> 15:00～16:00/16名</p>
<p>※オールウェイズたより8月号発行日 ●抽選申込(～13日迄)・先着申込受付開始</p>						
<p>12 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)6月～7月 <b>詰将棋を楽しもう【初級】【学1】</b> 10:30～11:30/16名 <b>ギターアンサンブル講座【学2】</b> 10:45～11:45/6名(全4回)6月～7月 <b>将棋を楽しもう【初級】【学2】</b> 13:00～13:45/8名(全2回) <b>将棋を楽しもう【中級】【学2】</b> 14:00～14:45/8名(全2回)</p>	<p>13 ☞ <b>ロコモにならない123運動【学1】</b> 10:00～11:00/25名 <b>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</b> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名 <b>養生気功【学1】</b> 13:30～14:30/23名 <b>ポイトレ「Relax-sing」【学1】</b> 15:10～15:55/25名 <b>やさしいパソコン【情報発信収集室】</b> 14:00～15:40/6名(全3回) <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 ☞ <b>エンジョイ卓球教室【学1】</b> 9:10～11:10/10名 <b>みんなで唱歌を歌おう【学2】</b> ①14:00～14:45/25名 ②15:00～15:45/25名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>16 ☞ <b>バランスボール体操【学1】</b> 9:30～10:15/14名 <b>プロのカメラマンによるお誕生月撮影会【交流室】</b> 10:30～11:30/15名(7月生まれの方) <b>ストレッチ種(ボール)体操【学1】</b> 10:45～11:30/14名 ☞ <b>リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】</b> 13:30～14:30/18名 ☞ <b>体力測定【学2】</b> ①14:00～14:30/5名 ②14:45～15:15/5名</p>	<p>17 脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20名 ☞ <b>ゲーム機であそぼう「newボウリング」【学2】</b> 10:30～11:30/8名 ☞ <b>いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b> 13:30～14:30/25名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>18 ☞ <b>歌って踊ってイキイキ【学2】</b> 10:30～11:30/10名 ☞ <b>タイストストレッチ【学1】</b> 13:30～14:30/18名</p>
<p>8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>●8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(7/18まで)</p>						
<p>19 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 ☞ <b>モルック【学1】</b> 10:30～11:30/9名 <b>ドラムを楽しもう【学1】</b> 12:00～13:00/6名 <b>リラクソヨガ【学1】</b> 14:00～15:00/14名 <b>第26回志村 杉落研寄席【交流室】</b> 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>	<p>20 ☞ <b>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</b> 10:00～11:00/25名 <b>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</b> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 ☞ <b>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</b> ①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名 <b>かくしゃく書道教室【学2】(4月～7月)</b> 13:30～15:30/20名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 おとしより相談「暑い夏をどう過ごす?」【学1】 10:00～11:00/20名 <b>フォークソングを歌おう【学2】</b> 10:30～11:30/25名 ☞ <b>モルック【学1】</b> 13:30～14:30/9名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>23 <b>ストレッチ種(ボール)体操【学1】</b> 9:30～10:15/14名 <b>おりがみ「ひまわり」【交流室】(申込不要)</b> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください ☞ <b>メンズフィットボクシング【学1】</b> 10:45～11:30/12名 <b>嚥下体操【交流室】</b> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください <b>はじめてのスマホ体験【学1】</b> 13:30～15:30/18名 <b>朗読教室【学2】</b> 13:30～14:30/20名</p>	<p>24 ☞ <b>タイストストレッチ【学1】</b> 10:30～11:30/18名 ☞ <b>ゲーム機であそぼう「newボウリング」【学2】</b> 10:30～11:30/8名 ☞ <b>ステップ台で体元気【学1】</b> 13:30～14:30/20名 <b>かくしゃく書道教室【学2】(4～7月)</b> 13:30～15:30/20名 ☞ <b>ズンバゴールド【学1】</b> 15:00～15:45/16名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>25 ☞ <b>元気百倍!振り出張講座(腰・体幹編)【学1】</b> 10:30～11:30/20名 シャミン <b>三味線の音色で唄いましょう【学2】</b> 10:30～11:30/16名 <b>ちょっとイングリッシュ【学2】</b> 13:30～14:30/16名 ☞ <b>モルック【学1】</b> 14:00～15:00/9名 <b>もっとイングリッシュ【学2】</b> 15:00～16:00/16名</p>
<p>26 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)6月～7月 ☞ <b>モルック【学1】</b> 10:30～11:30/9名 <b>ギターアンサンブル講座【学2】</b> 10:45～11:45/6名(全4回)6月～7月 <b>将棋を楽しもう【初級】【学2】</b> 13:00～13:45/8名(全2回) <b>ALWAYS映画上映会【学1】</b> 13:50～15:40/30名「黄色いリボン」 <b>将棋を楽しもう【中級】【学2】</b> 14:00～14:45/8名(全2回)</p>	<p>27 ☞ <b>ロコモにならない123運動【学1】</b> 10:00～11:00/25名 <b>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</b> ①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名 ③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名 <b>パーカッションアンサンブル【学1】</b> 12:00～13:00/10名 <b>養生気功【学1】</b> 13:30～14:30/23名 <b>やさしいパソコン【情報発信収集室】</b> 14:00～15:40/6名(全3回) <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 ☞ <b>バランスボール体操【学1】</b> 9:30～10:15/14名 <b>クラフト講座【学2】</b> 10:00～11:30/4名(全2回)7月～8月 <b>ストレッチ種(ボール)体操【学1】</b> 10:45～11:30/14名 ☞ <b>モルック【学1】</b> 14:00～15:00/9名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	<p>30 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) <b>おりがみ「ひまわり」【交流室】(申込不要)</b> 10:15～11:25/時間になりましたらお集まりください <b>嚥下体操【交流室】</b> 11:35～11:55/時間になりましたらお集まりください <b>ALWAYS映画上映会【学1】</b> 13:50～15:50/30名「二宮金次郎物語-愛と情熱のかざり〜」 <b>歌声サロン グティ【喫茶グティ】</b> 14:30～15:30/20名</p>	<p>31 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】 10:00～11:30/16名 <b>夏SP歌声ポイトレ「Relax-sing」【学1】</b> 13:30～14:30/40名 <a href="#">スマホ相談会【多2】</a> <a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a></p>	