

令和8年9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<br>休館日  | 2<br>👉 エンジョイ卓球教室【学1】<br>9:10～11:10/10名<br><u>リズム＆健康ストレッチ【学1】</u><br>13:15～14:15/23名<br><u>ミュージックベル【学2】</u><br>13:30～14:30/8名(全6回)7月～9月<br><u>ハワイアンフラ【学1】</u><br>14:45～15:45/20名(全10回)8月～12月<br><u>コーラスは楽しい【学2】</u><br>15:00～16:00/20名(全4回)8月～9月<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                           | 3<br><u>理学療法士の健康体操【学1】</u><br>①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(膝)<br><u>おりがみ「三日月とミミズク」【交流室】</u> (申込不要)<br>10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください<br>👉 <u>体力測定【学2】</u><br>10:40～11:10/5名<br><u>嚙下体操【交流室】</u><br>11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください)<br><u>やさしいピラティス入門【学1】</u><br>13:30～14:30/18名<br><u>音楽脳トレ【学2】</u><br>13:30～14:30/16名                                                                 | 4<br>👉 <u>脳活性化プログラム シナプロジー【学1】</u><br>10:00～10:45/20名<br><u>昭和歌謡を歌おう【学2】</u><br>10:30～11:30/25名<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>14:00～15:00/9名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                                                                              | 5<br><u>防災訓練</u><br>9:30～10:30(お時間になりましたらお集まりください)<br>👉 <u>タイストretch【学1】</u><br>10:30～11:30/18名<br><u>アカペラで歌いましょう【学2】</u><br>10:30～11:30/16名<br><u>クラブ説明・抽選会【学1】</u><br>13:30～15:00/各クラブ2名まで<br><u>生業・就労に関する指導【多2】</u><br>14:00～15:00/1名<br><u>館長の何でも相談日【多2】</u><br>15:00～16:00/1名 |
| 6<br><u>麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】</u><br>10:00～11:00/12名(全6回)8月～10月<br>👉 <u>やさしい気功ストレッチ【学1】</u><br>10:30～11:30/18名<br>👉 シャアせん<br><u>三味線の音色で唄いましょう【学2】</u><br>10:30～11:30/16名<br><u>リラクسسヨガ【学1】</u><br>14:00～15:00/14名<br>👉 <u>体力測定【学2】</u><br>15:10～15:40/5名                                                                                                     | 7<br>👉 <u>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</u><br>10:00～11:00/25名<br><u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u><br>①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名<br>👉 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u><br>①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名<br><u>かくしゃく書道教室【学2】(8～11月)</u><br>13:30～15:30/20名<br><u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u><br>14:00～15:40/6名(全3回)<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>    | 8<br>休館日  | 9<br>👉 <u>いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</u><br>10:00～11:00/25名<br>👉 <u>体力測定【学2】</u><br>11:10～11:40/5名<br><u>リズム＆健康ストレッチ【学1】</u><br>13:15～14:15/23名<br><u>ミュージックベル【学2】</u><br>13:30～14:30/8名(全6回)7月～9月<br><u>ハワイアンフラ【学1】</u><br>14:45～15:45/20名(全10回)8月～12月<br><u>コーラスは楽しい【学2】</u><br>15:00～16:00/20名(全4回)8月～9月<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a> | 10<br><u>男の料理教室【学2】</u><br>9:30～12:00/11名 「たき込みごはん」<br><u>理学療法士の健康体操【学1】</u><br>①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(膝)<br><u>おりがみ「三日月とミミズク」【交流室】</u> (申込不要)<br>10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください<br><u>嚙下体操【交流室】</u><br>11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください)<br><u>W(ダブル)の刺激【学1】</u><br>13:30～14:15/14名<br>👉 <u>ズンバゴールド【学1】</u><br>14:45～15:30/16名<br><br>※オールウェイズたより10月号発行日<br>●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始 | 11<br>👉 <u>みんなの体操【学1】</u><br>10:00～10:30/16名<br>👉 <u>体力測定【学2】</u><br>10:45～11:15/5名<br>👉 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u><br>①11:00～11:45/16名 ②13:30～14:15/16名<br>③14:45～15:30/16名<br><u>かくしゃく書道教室【学2】(8～11月)</u><br>13:30～15:30/20名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                         | 12<br><u>細密塗り絵【学2】</u><br>10:00～11:30/20名<br><u>椅子ヨガ【学1】</u><br>10:45～11:45/20名<br><u>オリエンテーション【多2】</u><br>11:00～11:45/10名<br><u>ちょっとイングリッシュ【学2】</u><br>13:30～14:30/16名<br><u>ALWAYS映画上映会【学1】</u><br>13:50～15:35/30名 「三十四丁目の奇蹟」<br><u>もっとイングリッシュ【学2】</u><br>15:00～16:00/16名        |
| 13<br><u>ギター入門講座【学2】</u><br>9:30～10:30/5名(全4回)8～9月<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>10:30～11:30/9名<br><u>ギターアンサンブル講座【学2】</u><br>10:45～11:45/6名(全4回)8～9月<br><u>パソコンで絵を描いてみよう【情報発信収集室】</u><br>10:00～11:30/7名<br><u>将棋を楽しもう(初級)【学2】</u><br>13:00～13:45/8名(全2回)<br><u>ALWAYS映画上映会【学1】</u><br>13:50～15:45/30名 「ショウ・ポート」<br><u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u><br>14:00～14:45/8名(全2回) | 14<br>👉 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u><br>10:00～11:00/25名<br><u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u><br>①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名<br>③13:30～14:00/10名 ④14:30～15:00/10名<br><u>養生気功【学1】</u><br>13:30～14:30/23名<br><u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u><br>14:00～15:40/6名(全3回)<br><u>ボイトレ「Relax-sing」【学1】</u><br>15:10～15:55/25名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a> | 15<br>休館日 | 16<br>👉 <u>エンジョイ卓球教室【学1】</u><br>9:10～11:10/10名<br><u>ALWAYS映画上映会【学1】</u><br>13:50～15:45/30名 「信さん」<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a><br><br>10月度提案事業申込集計・抽選<br>●公開抽選会のご案内<br>当日集計終了次第、館内放送でご案内します<br>※抽選結果発表はこの日はございません                                                                                                                      | 17<br><u>理学療法士の健康体操【学1】</u><br>①9:45～10:30/14名(全身)②10:45～11:30/14名(全身)<br><u>プロのカメラマンによるお誕生月撮影会【交流室】</u><br>10:30～11:30/15名(9月生まれの方)<br>👉 <u>リズムボクシング&amp;ストレッチ【学1】</u><br>13:30～14:30/18名<br>👉 <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】</u><br>13:30～14:30/8名<br>👉 <u>ヒップホップダンス【学1】</u><br>15:00～16:00/18名<br><br>●10月度提案事業抽選結果発表<br>9:00より2階情報室前に掲示(9/19まで)                                               | 18<br>👉 <u>脳活性化プログラム シナプロジー【学1】</u><br>10:00～10:45/20名<br>👉 <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】</u><br>10:30～11:30/8名<br><u>ALWAYS映画上映会【学1】</u><br>13:50～15:35/30名 「汚名」<br><u>歌声サロングティ【喫茶グティ】</u><br>14:30～15:30/20名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a><br><br>交流作品展【交流室】 9:00～17:00<br>(～23日迄) | 19<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>10:30～11:30/9名<br>👉 <u>歌って踊ってイキイキ【学2】</u><br>10:30～11:30/10名<br>👉 <u>タイストretch【学1】</u><br>13:30～14:30/18名<br>👉 <u>体力測定【学2】</u><br>14:40～15:10/5名                                                                                                        |
| 20<br><u>麻雀をはじめてやりたい方の講座【多1】</u><br>10:00～11:00/12名(全6回)8月～10月<br><u>ドラムを楽しもう【学1】</u><br>12:00～13:00/6名<br><u>リラクسسヨガ【学1】</u><br>14:00～15:00/14名<br><u>第27回志村 杉落研寄席【交流室】</u><br>14:00～15:30/約30名/時間になりましたらお集まりください                                                                                                                                         | 21<br>👉 <u>ゆったりエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</u><br>10:00～11:00/25名<br><u>健康運動指導士のカラダ研究会【学2】</u><br>①10:20～10:50/10名 ②11:20～11:50/10名<br>👉 <u>健康運動指導士の貯筋体操【学1】</u><br>①13:30～14:15/16名 ②14:45～15:30/16名<br><u>かくしゃく書道教室【学2】(8～11月)</u><br>13:30～15:30/20名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                      | 22<br>休館日 | 23<br>👉 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u><br>9:30～10:30/25名<br><u>フォークソングを歌おう【学2】</u><br>10:30～11:30/25名<br>👉 <u>いきいきエアロビクス&amp;ストレッチ【学1】</u><br>10:45～11:45/25名<br>👉 <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】</u><br>13:30～14:30/8名<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>14:00～15:00/9名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a><br><br>交流作品展【交流室】<br>最終日は9:00～15:30                  | 24<br>👉 <u>バランスボール体操【学1】</u><br>9:30～10:15/14名<br><u>おりがみ「三日月とミミズク」【交流室】</u> (申込不要)<br>10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください<br><u>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】</u><br>10:45～11:30/14名<br><u>嚙下体操【交流室】</u><br>11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください)<br><u>はじめてのスマホ体験【学1】</u><br>13:30～15:30/18名<br><u>朗読教室【学2】</u><br>13:30～14:30/20名                                                                                 | 25<br>👉 <u>タイストretch【学1】</u><br>10:30～11:30/18名<br>👉 <u>ステップ台で体元気【学1】</u><br>10:30～14:30/20名<br><u>かくしゃく書道教室【学2】(8月～11月)</u><br>13:30～15:30/20名<br>👉 <u>ズンバゴールド【学1】</u><br>15:00～15:45/16名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                          | 26<br>👉 <u>元気百倍!板りハ出張講座(肩編)【学1】</u><br>10:30～11:30/20名<br>👉 <u>ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】</u><br>10:30～11:30/8名<br><u>ちょっとイングリッシュ【学2】</u><br>13:30～14:30/16名<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>14:00～15:00/9名<br><u>もっとイングリッシュ【学2】</u><br>15:00～16:00/16名                                       |
| 交流作品展【交流室】9:00～17:00<br>(～23日迄)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | 交流作品展【交流室】<br>最終日は9:00～15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 27<br><u>ギター入門講座【学2】</u><br>9:30～10:30/5名(全4回)8～9月<br>👉 <u>モルック【学1】</u><br>10:30～11:30/9名<br><u>ギターアンサンブル講座【学2】</u><br>10:45～11:45/6名(全4回)8～9月<br><u>将棋を楽しもう(初級)【学2】</u><br>13:00～13:45/8名(全2回)<br><u>ストレッチ棒(ボール)体操【学1】</u><br>13:30～14:15/14名<br><u>将棋を楽しもう(中級)【学2】</u><br>14:00～14:45/8名(全2回)<br>👉 <u>メンズファイトボクシング【学1】</u><br>14:45～15:30/12名            | 28<br>👉 <u>ロコモにならない123運動【学1】</u><br>10:00～11:00/25名<br><u>パーカッションアンサンブル【学1】</u><br>12:00～13:00/10名<br><u>養生気功【学1】</u><br>13:30～14:30/23名<br><u>やさしいパソコン【情報発信収集室】</u><br>14:00～15:40/6名(全3回)<br>👉 <u>看護師による講座「筋力低下予防」【学2】</u><br>14:00～15:00/10名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                       | 29<br>休館日 | 30<br><u>終活と相続について学ぼう【学1】</u><br>10:00～11:30/20名<br><u>クラフト講座【学2】</u><br>10:00～11:30/4名(全2回)9月～10月<br><u>応急手当講習会【交流室】</u> (申込不要)<br>①10:30～11:30 ②13:30～14:30<br><u>みんなで唱歌を歌おう【学2】</u><br>①14:00～14:45/25名 ②15:00～15:45/25名<br><u>スマホ相談会【多2】</u><br><a href="#">受付時間10:00～11:30、13:00～14:30/(1人20分程度)</a>                                                                               | <div> マークの講座は、室内用運動シューズが必要です。<br/>忘れずにご持参ください。<br/>その他講座でも、持ち物など指定させて頂いてます。<br/>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。</div> <div></div>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |