

令和8年10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。		10月											
4	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)8月～10月 👉 やさしい気功ストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 しゃみせん 三味線の音色で唄いましょう【学2】 10:30～11:30/16名 リラックスヨガ【学1】 14:00～15:00/14名	5	👉 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 👉 健康運動指導士の貯筋力アップ体操【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】(8～11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)	6	休館日	7	👉 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)10月～12月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全10回)8月～12月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)10月～11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)	8	男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名「手羽元のロースト」 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「かわいい生き物たち」【交流室】(申込不要) 10:15～11:25/お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(お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	9	👉 みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16名 👉 健康運動指導士の貯筋力アップ体操【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】(8～11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)	10	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 オリエンテーション【多2】 11:15～11:45/10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】 13:50～16:05/30名「心の旅路」 もっとイングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名
							※オールウェイズたより11月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始						
11	ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)10～11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 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全4回)10～11月 将棋を楽しもう(初級)【学2】 13:00～13:45/8名(全2回) Let's 昭和歌謡【学1】秋のラッキーヴェーチェンコンサート 13:30～14:30/50名 将棋を楽しもう(中級)【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	12	👉 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分程度)	13	休館日	14	👉 いきいきエアロビクス&ストレッチ【学1】 10:00～11:00/25名 👉 体力測定【学2】 11:15～11:45/5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)10月～12月 ハワイアンフラ【学1】 14:45～15:45/20名(全10回)8月～12月 コーラスは楽しい【学2】 15:00～16:00/20名(全4回)10月～11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)	15	👉 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/14名 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(お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】 13:30～14:30/18名	16	脳活性化プログラム シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20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分程度)	17	👉 スポーツの日スペシャル【学1】 9:30～11:00/30名 👉 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名 看護師による講座「感染対策」【学2】 13:30～14:30/20名
							●11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(9/18まで)						
18	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)8月～10月 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 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	19	👉 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 👉 健康運動指導士の貯筋力アップ体操【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】(8～11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)	20	休館日	21	👉 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 楽しく手芸【学2】 13:30～15:00/6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分程度)	22	ストレッチ棒(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】 10:30～11:30/15名(10月生まれの方) 👉 メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名 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 歌声サロン グティ【喫茶グティ】 14:30～15:30/20名	23	👉 タイチストレッチ【学1】 10:30～11:30/18名 👉 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 10:30～11:30/8名 👉 ステップ台で体元気【学1】 13:30～14:30/20名 かくしゃく華道教室【学2】(8月～11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分程度)	24	👉 元気百倍!板リハ出張講座(膝編)【学1】 10:30～11:30/20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
25	ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名(全4回)10～11月 ギターアンサンブル講座【学2】 10:45～11:45/6名(全4回)10～11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】 13:50～15:45/30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)	26	👉 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 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 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分程度)	27	休館日	28	クラフト講座【多目1】 10:00～11:30/4名(全2回)9月～10月 👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 フォークソングを歌おう【学2】 10:30～11:30/25名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～15:45/30名「ウィニング★パス」 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)	29	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「かわいい生き物たち」【交流室】(申込不要) 10:15～11:25/お時間になりましたらお集まりください 👉 体力測定【学2】 10:45～11:15/5名 嚙下体操【交流室】 11:35～11:55(お時間になりましたらお集まりください) 👉 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 13:30～14:30/8名 👉 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/18名	30	👉 ポッチャ【学1】 10:30～11:30/9名 みんなで唱歌を歌おう【学2】 ①14:00～14:45/25名 ②15:00～15:45/25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)	31	👉 モルック【学1】 10:30～11:30/9名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～16:10/30名「にござえ」