令和8年11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
29 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 9:30～10:15/14名 体力測定【学2】 ③10:30～11:00/５名 メンズファイトボクシング【学1】 10:45～11:30/12名 ALWAYS映画上映会【学1】 13:10～16:30/30名「地上最大のショウ」 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 13:30～14:30/8名	30 ステップアップ 麻雀【学2】 10:00～11:30/16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)				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。	
1 三味線(しゃみせん)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	2 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)	3 休館日	4 エンジョイ卓球教室【学1】 9:10～11:10/10名 終活その前に【学2】 10:00～11:30/16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)	5 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「秋の森」【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 嚥下体操【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) 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	6 モルック【学1】 10:30～11:30/9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)	7 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 10:00～11:00/25名 アカペラで歌いましょう【学1】 10:30～11:30/16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「筋力低下予防」【学2】 13:30～14:30/10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
8 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）10～11月 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)11月～1月 やさしい気功ストレッチ【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）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 将棋を楽しもう(初級)【学2】 13:00～13:45/8名(全2回) モルック【学1】 14:00～15:00/9名 将棋を楽しもう（中級）【学2】 14:00～14:45/8名(全2回)	9 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） 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)	10 休館日	11 モルック【学1】 10:30～11:30/9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) ※オールウェイズたより12月号発行日 ●抽選申込(～14日迄)・先着申込受付開始	12 男の料理教室【学2】 9:30～12:00/11名　「スパゲティミートソース」 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「秋の森」【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 嚥下体操【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 オリエンテーション【多2】 13:30～14:15/10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 ズンバゴールド【学1】 14:45～15:30/16名	13 みんなの体操【学1】 10:00～10:30/16名 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 10:30～11:30/8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月~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)	14 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
15 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 12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	16 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 パーカッションアンサンブル【学1】 12:00～13:00/10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) ●12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(11/19まで)	17 休館日	18 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 看護師による講座「筋力低下予防」【学2】 13:30～14:30/10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)	19 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】 10:30～11:30/15名（11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 体力測定【学2】 ①14:50～15:20/５名 ヒップホップダンス【学1】 15:00～16:00/18名	20 さわって覚えよう 麻雀をはじめてやりたい方の講座【学1】 10:00～11:30/16名 ゲーム機であそぼう『newボウリング』【学2】 10:30～11:30/8名 いきいきエアロビクス＆ストレッチ【学1】 13:30～14:30/25名 歌声サロン グティ【喫茶グティ】 14:30～15:30/20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)	21 脳活性化プログラム　シナプソロジー【学1】 10:00～10:45/20名 タイチストレッチ【学1】 13:30～14:30/18名
22 ギター入門講座【学2】 9:30～10:30/5名（全4回）10～11月 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)11月～1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】 13:50～15:30/30名「坊っちゃん」 将棋を楽しもう（中級）【学2】 14:00～14:45/8名(全2回) 第28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	23 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)	24 休館日	25 お口の健口を保ちましょう【学1】 10:30～11:30/20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1回) 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)	26 バランスボール体操【学1】 9:30～10:15/14名 異世代交流 小桜保育園・栄光クラブ【交流室】 10:00～11:00/時間になりましたらお集まりください 体力測定【学2】 ②10:30～11:00/５名 ストレッチ棒(ボール)体操【学1】 10:45～11:30/14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	27 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)	28 元気百倍!板リハ出張講座(腰・体幹編)【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 ALWAYS映画上映会【学1】 13:50～16:00/30名「こころ」 もっと イングリッシュ【学2】 15:00～16:00/16名