

今年も残すところあと 1 月になりました
外出を控え運動不足になりがちですが
適度な体操と会話で心身を健康に保つよう
心がけましょう



* 年末民謡コンサート *

日にち: 12/13(水)
時 間: 午後 1 時～午後 3 時
場 所: 2 階 大広間
出 演: 鳥居明美(ピアニスト・
ボイストレーナー・作曲家)
坂本いえ(演歌歌手)

◆◆今月の休館日◆◆

12/3(日)・12/10(日)
12/17(日)・12/24(日)
12/29(金)～1/3(水)
年末年始休業

年始は 1/4(木)から
開館します

自由参加の体操スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	13:30～ 14:30	
	健康ヨガ	太極拳	健康ロコモ 体操	ふなばし シルバーリ ハビリ体操	リズム& ストレッチ	

船橋市西老人福祉センター 12月予定表

日	曜	午前	時間	午後	時間
1	金	折紙 カラオケ B	10:00 10:00	絵手紙 リズム&ストレッチ	13:00 13:30
2	土				
4	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B	13:00
5	火	茶道 太極拳 ★ミニミニ講座 ★パンの販売	10:00 10:30 10:00 12:00	書道 カラオケ A	13:00 12:30
6	水	ペン習字 健康ロコモ体操	10:00 10:30		
7	木	陶芸 A(自主活動) シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A(自主活動) 新舞踊	13:00 13:00
8	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ	13:30
9	土				
11	月	陶芸 B(自主活動) 健康ヨガ	10:00 10:30	陶芸 B(自主活動) 民謡	13:00 13:00
12	火	華道 太極拳	10:00 10:30	Cストレッチ ★面白ゼミナール	13:00 13:30
13	水	大正琴 ★世代間交流事業 健康ロコモ体操	10:00 10:00 10:30	フラダンス ★年末民謡コンサート	13:00 13:00
14	木	陶芸 A(自主) シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A(自主) いきいき健康教室 ★女性マーじゃん講座	13:00 13:00 13:00
15	金	折紙 カラオケ B	10:00 10:00	絵手紙 リズム&ストレッチ	13:00 13:30
16	土				
18	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B	13:00
19	火	茶道 太極拳 ★パンの販売	10:00 10:30 12:00	書道 カラオケ A	13:00 12:30
20	水	ペン習字 健康ロコモ体操 ★移動交番	10:00 10:30 10:00		
21	木	陶芸 A シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
22	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:30 13:10
23	土				
25	月	健康ヨガ	10:30	民謡	13:00
26	火	華道 太極拳	10:00 10:30	Cストレッチ	13:00
27	水	大正琴 健康ロコモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
28	木	シルバーリハビリ体操	10:30	★女性マーじゃん講座	13:00
29	金	休館 (12/29~1/3)			