

# 西老人福祉センター 6月

〒273-0047  
船橋市藤原 3-2-15 西部福祉会館内  
TEL:047-429-0810  
FAX:047-429-0739  
e-mail : n\_nishiroujin@eco.ocn.ne.jp

令和4年5月31日発行  
指定管理者 社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ☎047-431-2563

梅雨の時期を迎えますが、毎日体を動かし健康と体力の維持に努めましょう!

## \* 今月のイベント \*

2階事務所にてお申込み・お問い合わせ受付中です

★和室で  
らくらく体操

6/8(水)6/24(金)  
10:30~11:30

★レクリエーション  
講座

6/17(金)6/28(火)  
10:30~11:30

★脳活!!スクラッチ  
アートに挑戦しよう!!

6/24(金) 13:10~

## \* 自由参加の体操 \*

\*健康ヨガ 毎週 月曜 10:00

\*健康体操 毎週 火・木曜 10:35

\*らくらく足腰体操

毎月 第1.3.5水曜 10:35

毎月 第2.4土曜 10:30

\*リズム&ストレッチ

毎週 金曜 13:30



☺ \* 今月の休館日 \*  
6/5(日)、6/12(日)  
6/19(日)、6/26(日)



マスクをしよう



消毒しよう

館内では引き続きマスクの着用と  
消毒をよろしくお願ひします



日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	水	らくらく足腰体操	10:35	ココモ体操	13:00
2	木	陶芸 A 健康体操	10:00 10:35	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
3	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
4	土				
6	月	陶芸 B 健康ヨガ 社交ダンス	10:00 10:00 10:00	陶芸 B	13:00
7	火	茶道 健康体操	10:00 10:35	書道 カラオケ A	13:00 12:30
8	水	★和室でらくらく体操 大正琴 シルバーリハビリ体操	10:30 10:00 10:30	フラダンス	13:00
9	木	陶芸 A 健康体操	10:00 10:35	陶芸 A いきいき健康教室	13:00 13:00
10	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ	13:30
11	土	らくらく足腰体操	10:35		
13	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:00	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
14	火	華道 健康体操	10:00 10:35	C・ストレッチ	13:00
15	水	らくらく足腰体操 ミニミニ講座	10:35 10:00	ココモ体操	13:00
16	木	陶芸 A 健康体操	10:00 10:35	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
17	金	★レクリエーション講座 折紙 カラオケ B	10:30 10:35 10:00	絵手紙 リズム&ストレッチ	13:00 13:30
18	土				
20	月	陶芸 B 社交ダンス 料理 健康ヨガ	10:00 10:00 10:00 10:00	陶芸 B	13:00
21	火	茶道 健康体操	10:00 10:35	書道 カラオケ A	13:00 12:30
22	水	大正琴	10:00	フラダンス	13:00
23	木	健康体操	10:35	いきいき健康教室	13:00
24	金	★和室でらくらく ほほえみ体操	13:00 10:30	★スクラッチアート リズム&ストレッチ	13:00 13:30
25	土	らくらく足腰体操	10:35		
27	月	健康ヨガ	10:00	民謡	13:00
28	火	★レクリエーション講座 華道 健康体操	10:30 10:00 10:35	C・ストレッチ	13:00
29	水	らくらく足腰体操	10:35		
30	木	健康体操	10:35		