

西老人福祉センター 10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9月26日発行

指定管理者 社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ☎047-431-2653

温度差の変化が激しい季節となります
服装などによって体温調整に心がけましょう

今月のイベント

西老版！
面白ゼミナール(脳トレ)
10/11(火)
13:30~14:30
2階 趣味教養室

第25回文化祭
10/27(木)・28(金)
10:00~15:30

自由参加の体操

- *健康ヨガ 毎週月曜 10:00
- *けんこう体操 毎週火曜 10:30
- *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 10:35
- ふなばし
*シルバーリハビリ体操 毎週木曜 10:30
- *リズム&ストレッチ 毎週金曜 13:30

今月の休館日

10/10(月)スポーツの日

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



10月の行事予定



日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	土				
3	月	陶芸 B 健康ヨガ 社交ダンス 料理	10:00 10:00 10:00 10:00	陶芸 B 	13:00
4	火	茶道 けんこう体操	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
5	水	らくらく足腰体操	10:35	ココモ体操	13:00
6	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
7	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
8	土	らくらく足腰体操	10:35		
10	月	スポーツの日			
11	火	華道 けんこう体操	10:00 10:30	C・ストレッチ ★西老版！面白ゼミナール	13:00 13:30
12	水	大正琴 ミニミニ講座	10:00 10:30	フラダンス	13:00
13	木	陶芸 A ミニミニ講座 シルバーリハビリ体操	10:00 10:00 10:30	陶芸 A いきいき健康教室	13:00 13:00
14	金			リズム&ストレッチ	13:30
15	土	ほほえみ体操	10:30		
17	月	陶芸B 健康ヨガ 社交ダンス 	10:00 10:00 10:00	陶芸B 民謡	13:00 13:00
18	火	茶道 けんこう体操	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
19	水	らくらく足腰体操	10:35	ココモ体操	13:00
20	木	陶芸 A シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A 新舞踊 いきいき健康教室	13:00 13:00 13:00
21	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
22	土	らくらく足腰体操	10:35		
24	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:00	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
25	火	けんこう体操	10:30	C・ストレッチ	13:00
26	水	華道 大正琴	10:00 10:00		
27	木	文化祭	10:00	文化祭	
28	金	文化祭	10:00	文化祭	
29	土				
31	月	健康ヨガ	10:00		