

# 西老人福祉センター 12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11月25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

年の瀬になりました。

新たな年を迎える準備をいたしましょう！

## ★女性だけの健康マージャン入門講座★

12/8(木)・12/22(木)

13:00～15:00

講師：親睦健康麻雀愛好会の皆さん

## ★西老版！面白ゼミナール★

12/13(火)第2回開催

13:30～14:30

講師：小林雅一先生

## ★脳活 スクラッチアートを楽しもう★

12/23(金)

13:10～15:00

補助人：センター職員

## ★ペン習字を楽しむ教室★

12/28(水)

10:30～12:00

講師：石井涛石先生

## ★自由参加の体操★

\*健康ヨガ (月)10:00～

\*けんこう体操 (火)10:30～

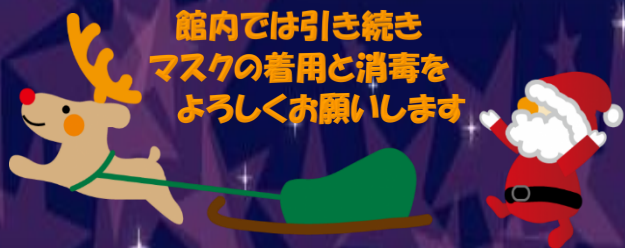
\*らくらく足腰体操 第1,3,5(水)10:35～

第2,4(土)10:35～

\*シルバーリハビリ体操 (木)10:30～

\*リズム&ストレッチ (金)13:30～

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



# 12月の行事予定

日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	木	陶芸 A シルバーリハビリ	10:00 10:30	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
2	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
3	土				
5	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:00	陶芸 B	13:00
6	火	茶道 けんこう体操	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
7	水	らくらく足腰体操	10:35	ロコモ体操	13:00
8	木	陶芸 A シルバーリハビリ	10:00 10:30	陶芸 A いきいき健康教室 女性だけの健康麻雀入門講座③	13:00 13:00 13:00
9	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ	13:30
10	土	らくらく足腰体操	10:35		
12	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:00	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
13	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③	13:00 13:30
14	水	大正琴	10:00	フラダンス	13:00
15	木	陶芸 A シルバーリハビリ	10:00 10:30	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
16	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
17	土				
19	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
20	火	茶道 けんこう体操	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
21	水	らくらく足腰	10:35	ロコモ体操	13:00
22	木	シルバーリハビリ	10:30	いきいき健康教室 女性だけの健康麻雀入門講座④	13:00 13:00
23	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ 脳活！スクラッチアートを楽しもう②	13:30 13:10
24	土				
26	月	健康ヨガ	10:00	民謡	13:00
27	火	華道 けんこう体操	10:00 10:30	C・ストレッチ	13:00
28	水	大正琴 ペン習字を楽しむ教室	10:00 10:30	フラダンス	13:00
29	木	休館			
30	金	休館			
31	土	休館			

年末年始のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)は休館になります。

