

西老人福祉センター 2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5年1月27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

令和5年度・クラブ員募集 2/1(水)スタートです

一次募集 : 2/1(水) ~ 2/14(火)

二次募集 : 2/20(月) ~ 3/10(金)

※受付時間は共に 9:40~16:00

詳細はセンター内に掲示の
ポスターで確認して下さい



今月の イベント

・ペン習字を楽しむ教室

2/8、2/22(水)
10:30~12:00

・女性だけの健康マージャン入門講座

2/9(木) 13:00~15:00

・西老版!面白ゼミナール

2/14(火) 13:30~14:30

・脳活!スクラッチアートを楽しもう

2/24(金) 13:10~15:00



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~

ふなばし
*シルバーリハビリ体操 (木)10:30~

*リズム&ストレッチ (金)13:30~



◇今月の休館日◇

2/11(土) 建国記念の日

2/23(木) 天皇誕生日

および毎週日曜日

2月の行事予定

| 日 | 曜日 | 午前 | 時間 | 午後 | 時間 |
|----|----|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1 | 水 | らくらく足腰体操 | 10:35 | ロコモ体操 | 13:00 |
| 2 | 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 |
| 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 社交ダンス 健康ヨガ | 10:00 10:00 10:00 | 陶芸 B | 13:00 |
| 7 | 火 | 茶道 けんこう体操 | 10:00 10:30 | 書道 カラオケ A | 13:00 12:30 |
| 8 | 水 | 大正琴 ペン習字を楽しむ教室⑦ | 10:00 10:30 | フラダンス | 13:00 |
| 9 | 木 | 陶芸 A シルバーリハビリ体操 | 10:00 10:30 | 陶芸 A いきいき健康体操 女性だけの健康麻雀入門講座⑦ | 13:00 13:00 13:00 |
| 10 | 金 | ほほえみ体操 | 10:00 | リズム&ストレッチ | 13:30 |
| 11 | 土 | 建国記念の日(休館日) | | | |
| 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 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⑤ | 13:00 13:30 |
| 15 | 水 | らくらく足腰体操 | 10:35 | ロコモ体操 身体測定 | 13:00 13:10 |
| 16 | 木 | 陶芸 A シルバーリハビリ体操 | 10:00 10:30 | 陶芸 A 新舞踊 いきいき健康体操 | 13:00 13:00 13:00 |
| 17 | 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 |
| 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 けんこう体操 | 10:00 10:30 | 書道 カラオケ A | 13:00 12:30 |
| 22 | 水 | 大正琴 ペン習字を楽しむ教室⑧ | 10:00 10:30 | フラダンス | 13:00 |
| 23 | 木 | 天皇誕生日(休館日) | | | |
| 24 | 金 | ほほえみ体操 | 10:30 | リズム&ストレッチ スクラッチアートを楽しもう④ | 13:30 13:10 |
| 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 | 華道 けんこう体操 | 10:00 10:30 | C・ストレッチ | 13:00 |