

月刊 令和5年4月 催事案内

(新型コロナウイルス感染状況などにより、変更・中止となる場合もあります。)

問合せ先

船橋市中央老人福祉センター

〒273-0866 船橋市夏見台1-11-3

電話:047-438-1105 FAX:047-438-1104

利用時間:午前9時30分から午後4時まで

休館日:日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

利用証更新について

令和5年4月1日(土)から利用証の更新を行います。旧年度利用証と住所がわかるもの(健康保険証・免許証・マイナンバーカードなど)を持参し、更新手続きを行ってください。

「シルバーリハビリ体操」開催

令和5年度から新たな取り組みとして、毎月第4金曜日に「シルバーリハビリ体操」を開催します。

気軽に健康づくり・身体を動かしてみませんか。

初回日 4月28日(金曜日) 午後13:00スタート

定員20名程度(当日自由参加・事前申込不要)



【今月の予定】

4月1・15日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)

4月 8日(土) 10:00~11:30 撞球フリー(自由参加)

4月11・25日(火) 13:00~14:30

「16ビートを楽しむ教室」(先着24名程度)

4月17日(月) 午前中 ミニミニ講座(消費生活センター)

4月28日(金) 午前中 移動交番(船橋警察署)

13:00~14:00

「シルバーリハビリ体操」(先着20名程度)

令和5年4月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						-
②	3	4	5	6	7	8
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
⑨	10	11	12	13	14	15
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
⑯	17	18	19	20	21	22
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
⑳	24	25	26	27	28	㉑
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	休館 昭和の日
㉓						
休館						

火曜日:若葉は初心者向けの体操です。

金曜日:紅葉は若葉から少しステップアップ!中級者向けの体操です。

☆太極拳のみ 9時55分より抽選(定員20名)

☆体操時間は10時から約1時間(但し、木曜日・土曜日は10時~12時)

※ヨガA/B・気功教室・いきいき体操は、事前登録者のみ参加できます。

※筆記用具・バスタオル・汗拭きタオル・水分補給飲料をご持参下さい。



当日自由参加・・・一般カラオケ・・・

歌ってストレス発散!

楽しいひとときを過ごしませんか

午前の部 10:30から抽選 定員15名

午後の部 13:00から抽選 定員20名



