

# 月刊 令和5年5月 催事案内

(新型コロナ感染状況などにより、変更・中止となる場合もあります。)

☺利用証の更新も行っております。まだ更新していない方は、旧利用証と住所のわかる書類(健康保険証など)をご持参のうえ更新手続きをしてください。



## 当日自由参加プログラムのご案内

### 「シルバーリハビリ体操教室」

気軽に健康づくり・身体を動かしてみませんか。

5月26日(金曜日)

午後13:00スタート 定員20名程度



### 「16ビートを楽しむ教室」

音楽に合わせて、ワンステップ♪ ツーステップ♪♪

5月9日・23日(火曜日)

午後13:00スタート 定員24名程度

### 一般カラオケ(集会室)

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



※飛び入りの参加も受付けております。

人数に限りがあるので、歌えない場合もあります。予めご了承ください。

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)



## 令和5年5月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	④	⑤	6
	(ヨガA)	若葉	休館 憲法記念日	休館 みどりの日	休館 こどもの日	-
⑦	8	9	10	11	12	13
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	午前 紅葉 午後 いきいき 体操	-
⑭	15	16	17	18	19	20
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	いきいき 体操
⑳	22	23	24	25	26	27
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
㉘	29	30	31			
休館	(ヨガB)(ヨガA)		太極			

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。

### 【今月の予定】

5月6・20日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)

5月13日(土) 10:00~11:30 撞球フリー(自由参加)

5月15日(月) 午前中 ミニミニ講座(消費生活センター)

5月22日(月) 午前中 移動交番(船橋警察署)

令和5年 5月	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日									
	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM										
	1			2			3			4			5			6			7									
	ハーモニカ	折り紙		陶芸A		陶芸A	休館日			休館日			休館日						民謡自	休館日								
	ハワイアン	コーラス		ばか面																							卓球フリー	パソコン
	ヨガ体操A			若葉体操																								
			手編同好会																									
								憲法記念日			みどりの日			こどもの日														
	8			9			10			11			12			13			14									
				陶芸B		陶芸B	詩吟		手芸	水墨画		盆栽			書道		絵画		休館日									
	カラオケ自	カラオケ		脳トレ		16ビート	ダンス			卓球		卓球		コーラス自		卓球自	卓球自											
	ヨガ体操B			若葉体操			太極拳			気功教室			紅葉体操			いきいき体操												
				茶道自		茶道						ウクレレ同好会																
																	撞球フリー											
	15			16			17			18			19			20			21									
	ハーモニカ	折り紙		陶芸A		陶芸A	俳句		民謡	華道		ウクレレ	陶芸C		陶芸C		民謡自		休館日									
	ハワイアン	コーラス		ばか面					ペン習字	卓球		卓球	舞踊自		舞踊	卓球フリー	パソコン											
	ヨガ体操A			若葉体操			太極拳			気功教室			紅葉体操			いきいき体操												
																	ともえクラブ											
			手編同好会																									
	22			23			24			25			26			27			28									
				陶芸B		陶芸B	詩吟		手芸	水墨画		盆栽			書道		絵画		休館日									
	カラオケ自	カラオケ				16ビート	ダンス			卓球		卓球	コーラス自		シルリハ	卓球自	卓球自											
	ヨガ体操B			若葉体操			太極拳			気功教室			紅葉体操															
				茶道自		茶道																						
	移動交番																											
	29			30			31																					
	ハーモニカ	折り紙		クラブ連協①			俳句		民謡																			
	ハワイアン	コーラス						ペン習字																				
	ヨガ体操B			ヨガ体操A			太極拳																					
			手編同好会																									
	コーラスクラブCONCERT																											