

西老人福祉センター 6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5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 ☎047-431-2563

今年も梅雨の時期を迎えました

この時期は気圧の変化や悪天候で体調を崩し易く
ないますが、自由に参加できる体操などで無理の無
いよう体を動かし、体調維持を心掛けましょう！

* 自由参加の体操スケジュール *

日	月	火	水	木	金
休館日	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	13:30~ 14:30
	健康ヨガ	太極拳	健康口コモ 体操	ふなばし シルバーリ ハビリ体操	リズム& ストレッチ

* 今月のイベント *



★スマホ相談会★

日にち:6/23 金曜日
時 間:11:00~2 時間程度
場 所:2 階事務所前
受 付:当日受付順



★身体測定★

日にち:6/8 木曜日
時 間:13:10~
場 所:2 階保健室
受 付:保健室に
お申し出ください

★大広間カラオケの人数変更★

大広間のカラオケの曲数が増えました
午前 10:30~11:50 12曲→15曲
午後 13:10~15:15 20曲→22曲

★今月の休館日★

6/4(日)、6/11(日)
6/18(日)、6/25(日)



船橋市西老人福祉センター 6月予定表

日	曜	午前	時間	午後	時間
1	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
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 10:30	陶芸 B	13:00
6	火	茶道 太極拳	10:00 10:30	カラオケ A	12:30
7	水	健康ココモ体操	10:30		
8	木	陶芸 A シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A いきいき健康教室 ★女性の健康マージャン ★身体測定	13:00 13:00 13:00 13:10
9	金			リズム&ストレッチ	13:30
10	土				
12	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:30	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
13	火	華道 太極拳	10:00 10:30	C・ストレッチ ★面白ゼミナール	13:00 13:30
14	水	大正琴 健康ココモ体操 ★ペン習字	10:00 10:30 10:30	フラダンス	13:00
15	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
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 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B	13:00
20	火	茶道 太極拳	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
21	水	健康ココモ体操 ★移動交番	10:30 10:00		
22	木	シルバーリハビリ体操	10:30	いきいき健康教室 ★女性の健康マージャン	13:00 13:00
23	金	ほほえみ体操 ★スマホ相談会★	10:30 11:00	リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:30 13:10
24	土				
26	月	健康ヨガ ★卓球大会	10:30 9:30	民謡	13:00
27	火	華道 太極拳	10:00 10:30	書道 C・ストレッチ	13:00 13:00
28	水	大正琴 ★ペン習字	10:00 10:30	フラダンス	13:00
29	木	シルバーリハビリ体操	10:30	★消防訓練★	15:10
30	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ	13:30