

西老人福祉センター



〒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6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



**梅雨明けが待ち遠しい時期です
運動不足の解消や趣味教養の向上など
センターの行事に参加してみませんか！**

* 7月のイベント *



* 和室でらくらく体操 *

日にち: 7/14(金)~10月まで
第2・第4金曜日 全8回
時間: 10:30~12:00
場所: 2階趣味教養室
受付: 事前受付



♪ 歌と盆ダンス ♪

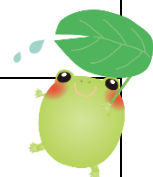
♪ ボイストレーニングで脳トレ・筋トレ
♪ みんなで歌おう
童謡・唱歌・昭和の懐メロ
♪ 盆ダンス!!

日にち: 7/21(金)
時間: 13:00~14:30
場所: 2階 大広間
出演: 鳥居 明美(ピアニスト
ボイストレーナー
作曲家)

// 今月の休館日 //
7/2(日)・7/9(日)
7/16(日)・7/17(月)海の日
7/23(日)・7/30(日)

* 自由参加の体操スケジュール *

日	月	火	水	木	金	土
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	健康ロコモ 体操	ふなばし シルバーリ ハビリ体操	リズム& ストレッチ	



船橋市西老人福祉センター 7月予定表

日	曜	午前	時間	午後	時間
1	土				
3	月	陶芸B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸B 	13:00
4	火	茶道 太極拳	10:00 10:30	書道 カラオケA	13:00 12:30
5	水	健康ココモ体操 ★ミニミニ講座	10:30		
6	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
7	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
8	土				
10	月	陶芸B 健康ヨガ 	10:00 10:30	陶芸B 民謡	13:00 13:00
11	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
12	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
13	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 ★女性の健康マーチャン	13:00 13:00 13:00
14	金	ほほえみ体操 ★和室でらくらく体操	10:30 10:30	リズム&ストレッチ	13:30
15	土				
17	月	海の日 休館日			
18	火	茶道 華道 太極拳	10:00 10:00 10:30	書道 カラオケA 	13:00 12:30
19	水	健康ココモ体操	10:30		
20	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
21	金	折紙 カラオケB	10:00 10:00	絵手紙 リズム&ストレッチ ★歌と盆ダンス	13:00 13:30 13:00
22	土				
24	月	陶芸B 社交ダンス 健康ヨガ 	10:00 10:00 10:30	陶芸B 民謡	13:00 13:00
25	火	太極拳 ★移動交番	10:30 10:00	C・ストレッチ	13:00
26	水	大正琴 ★ペン習字	10:00 10:30	フラダンス	13:00
27	木	シルバーリハビリ体操	10:30	いきいき健康教室 ★女性の健康マーチャン	13:00 13:00
28	金	ほほえみ体操 ★和室でらくらく体操	10:30 10:30	リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:00 13:10
29	土				
31	月	健康ヨガ	10:30		