

西老人福祉センター 9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 8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



天高く馬肥ゆる秋です！
残暑も厳しい毎日ですが、体操・太極拳
など体力づくりに参加しませんか？

* 和室でらくらく体操 *

日にち: 9/8(金)・9/22(金)

第2・第4金曜日

時 間: 10:30~12:00

場 所: 2階趣味教養室

受 付: 事前受付

* パンの販売(オーヴェル) *

日にち: 9/5(火)・9/19(火)

時間: 12:00~12:45



* スマホ相談会 *

スマホコンシェルジュによる
スマホの困りごとの相談会です

日にち: 9/22(金)

時 間: 11:00~13:00



場 所: 2階 事務所前ロビー
参加申し込み不要・無料相談

* 予定変更のクラブ *

茶道: 8/15(火)→9/26(火)

ほほえみ体操: 追加講習 9/30(土)

* 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	

日	曜	午前	時間	午後	時間
1	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
2	土				
4	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B	13:00
5	火	茶道 太極拳 ★パン販売	10:00 10:30 12:00	書道 カラオケ A	13:00 12:30
6	水	健康ココモ体操	10:30		
7	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
8	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
9	土				
11	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:30	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
12	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
13	水	大正琴 健康ココモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
14	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	13:00 13:00 13:00
15	金	折紙 カラオケ B	10:00 10:30	絵手紙 リズム&ストレッチ	13:00 13:30
16	土				
18	月	敬老の日			
19	火	茶道 太極拳 ★移動交番 ★パン販売	10:00 10:30 10:00 12:00	書道 カラオケ A	13:00 12:30
20	水	健康ココモ体操	10:30		
21	木	陶芸 A (自主活動) シルバーリハビリ体操 ★ミニミニ講座	10:00 10:30 10:00	陶芸 A (自主活動) 新舞踊	13:00 13:00
22	金	ほほえみ体操 ★和室でらくらく体操 ★スマホ相談会	10:30 10:30 11:00	リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:30 13:10
23	土	秋分の日			
25	月	陶芸 B (自主活動) 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B (自主活動) 民謡	13:00 13:00
26	火	茶道 華道 太極拳	10:00 10:00 10:30	C・ストレッチ	13:30
27	水	大正琴	10:00	フラダンス	13:00
28	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
29	金			リズム&ストレッチ	13:30
30	土	ほほえみ体操	10:30		