

月刊 令和5年9月 催事案内

プログラムは、予告なしに変更・中止になる場合があります。

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。

防災3DAYS

令和5年9月9～12日は、防災3DAYSです。

「防災について知識を高め

安全な環境づくりのために」をテーマに

防災について考える3日間です。

今年度は、火災時の避難を想定し、煙が充満したハウス内の歩行が体験できる「煙中ハウス」を使用した訓練も予定しています。



当日自由参加

16ビートを楽しむ教室

9月12.26日(火曜日)

13:00スタート

定員24名程度

シルバーリハビリ体操

9月22日(金曜日)

13:00スタート

定員20名程度

一般カラオケ

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。

人数に限りがある為、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9月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 紅葉	2 いきいき体操
③	4	5	6	7	8	9
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
⑩	11	12	13	14	15	16
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	いきいき体操
⑰	⑱	19	20	21	22	⑳
休館	休館 敬老の日	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	休館 秋分の日
㉒	25	26	27	28	29	30
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-

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】

9月2.16日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)

9月 9日(土) 10:00~11:30 撞球フリー(自由参加)

9月20日(水) 午後 ミニミニ講座 (消費生活センター)

9月25日(月) 午前 移動交番 (船橋警察署)

