

月刊 令和5年10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

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)

☉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。

健康講演会

テーマ (仮)「頻尿と尿失禁について」
 講師 医療法人社団 新樹会 藤田クリニック
 院長 藤田直之 先生
 日時 10月26日(木) 13:30~
 人数 30名程度(定員に達し次第メ切)
 ご希望の方は受付でお申込みください



船橋警察署による 交通安全教室
 日時 令和5年10月17日(火) 10:00~

16ビートを楽しむ教室
 10月10・24日(火曜日)
 13:00スタート
 定員24名程度 当日自由参加

シルバーリハビリ体操
 10月27日(金曜日)
 13:00スタート
 定員20名程度 当日自由参加

当日自由参加 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。

令和5年10月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	いきいき体操
⑧	⑨	10	11	12	13	14
休館	休館 スポーツの日	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	—
⑮	16	17	18	19	20	21
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	いきいき体操
⑳	23	24	25	26	27	28
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	—
㉑	30	31		火曜日第5週目は、紅葉体操です。		
休館	(ヨガB)	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】

10月7・21日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)
 10月11日(水) 午後 ミニミニ講座(消費生活センター)
 10月14日(土) 10:00~11:30 撞球フリー(自由参加)
 10月24日(火) 午前 移動交番(船橋警察署)



