

朝晩の寒暖差が大きい季節になりました
体調を崩さないよう バランスの良い食事と
適度な運動を心掛けましょう

今月のイベント

* 相続等の基礎知識講座

日にち: 11/6(月)
時間: 午後1時~午後2時
場所: 3階 集会室
講師: 斎藤吉宏 弁護士
先着30名にエンディングノート差し上げます

* 医師による健康講演会

日にち: 11/30(木)
時間: 午前11時20分~12時
場所: 3階 集会室
講師: 本橋 良祐 医師
船橋市医師会 本橋眼科クリニック

* ~ 歌声と歌謡ショー ~ *

日にち: 11/29(水)
時間: 午後1時~2時30分
場所: 2階 大広間
講師: 鳥居明美(ピアノ)
恭子(歌)

◆◆今月の休館日◆◆
11/3(金)文化の日
11/5(日)・11/12(日)
11/19(日)・11/26(日)
11/23(木) 勤労感謝の日

* 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 11月予定表

日	曜	午前	時間	午後	時間
1	水	健康ロコモ体操	10:30		
2	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
3	金	文化の日			
4	土				
6	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B ★相続等の基礎知識講座	13:00 13:00
7	火	茶道 太極拳 ★パンの販売	10:00 10:30 12:00	カラオケ A	12:30
8	水	大正琴 健康ロコモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
9	木	陶芸 A(自主活動) シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A(自主活動) いきいき健康教室 ★女性の健康マーチャン	13:00 13:00 13:00
10	金	折紙 ほほえみ体操	10:00 10:30	絵手紙 リズム&ストレッチ	13:00 13:30
11	土				
13	月	陶芸 B(自主活動) 健康ヨガ	10:00 10:30	陶芸 B(自主活動) 民謡	13:00 13:00
14	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
15	水	健康ロコモ体操	10:30		
16	木	陶芸 A 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 新舞踊	13:00 13:00
17	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
18	土				
20	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B	13:00
21	火	茶道 太極拳 ★パンの販売	10:00 10:30 12:00	カラオケ A 書道	12:30 13:00
22	水	大正琴 健康ロコモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
23	木	秋分の日(休館日)			
24	金	ほほえみ体操	10:30	リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:30 13:10
25	土				
27	月	健康ヨガ	10:30	民謡	13:00
28	火	華道 太極拳 ★移動交番	10:00 10:30 10:00	C ストレッチ	13:00
29	水			★歌声と歌謡ショー	13:00
30	木	シルバーリハビリ体操 ★健康講演会	10:30 11:20	いきいき健康教室 ★女性の健康マーチャン	13:00 13:00