

月刊 令和5年12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。

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)



あなたの身体年齢は
いくつ??

体脂肪測定週間

日時 令和5年12月1日(金)
~9日(土)まで

場所 1階 健康相談室

ミュージックベルと
トーンチャイムの音色を楽しむ
Christmas Concert

日時 12月22日(金)
正午~12:45

募集人数 50名
(定員に達し次第受付終了)

演奏 エーデルワイス
(船橋市ボランティアセンター登録グループ)

※ご希望の方は事務室まで

16ビートを楽しむ教室
12月12・26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
12月22日(金曜日)
13:00スタート
定員20名程度

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。

当日自由参加

令和5年12月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
	🎄	🎄	🎄	🎄	1 紅葉	2 -
③	4	5	6	7	8	9
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	いきいき体操
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	23
休館	(ヨガA)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	-
⑳	25	26	27	28	29	30
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	休館	休館
㉓						
休館						

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】

- 12月2・16日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)
- 12月9日(土) 10:00~11:30 撞球フリー
- 12月21日(木) 午前 ミニミニ講座(消費生活センター)
- 12月22日(金) 午前 移動交番(船橋警察署)

年末年始のご案内

12月29日(金)~1月3日(水)まで休館となります。

1月4日(木)から通常どおり開館いたします。皆さまよいお年をお迎えください。



令和5年 12月	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	AM	昼	PM	
													1			2			3
													陶芸C	陶芸C			民謡自	休館日	
													舞踊自	舞踊	卓球フリー	パソコン			
													紅葉体操						
																健康麻雀同好会			
													利用者アンケート/ 体脂肪測定（開始）						
	4			5			6			7			8		9			10	
	ハーモニカ	折り紙	陶芸A	陶芸A	俳句	民謡	華道	ウクレレ					書道	絵画			休館日		
	ハワイアン	コーラス	ばか面			ペン習字	卓球	卓球					コーラス自	卓球自	卓球自				
	ヨガ体操A		若葉体操		太極拳		気功教室						紅葉体操	いきいき体操					
	ハーモニカクラブ発表会																		
	手編同好会						ハンドケアサロン					陶芸班長会議	健康麻雀同好会						
														撞球フリー/ 体脂肪測定（終了）					
	11			12			13			14			15		16			17	
			陶芸B	陶芸B	詩吟	手芸	水墨画	盆栽	陶芸C	陶芸C			民謡自			休館日			
	カラオケ自	カラオケ	脳トレ	16ビート	ダンス		卓球	卓球	舞踊自	舞踊			卓球フリー	パソコン					
	ヨガ体操B		若葉体操		太極拳		気功教室		紅葉体操				いきいき体操						
													ともえクラブ						
			茶道自	茶道			ウクレレ同好会						健康麻雀同好会						
	18			19			20			21			22		23			24	
	ハーモニカ	折り紙	陶芸A	陶芸A	俳句	民謡			ウクレレ			書道	絵画			休館日			
	ハワイアン	コーラス	ばか面			ペン習字	卓球	卓球				シルリハ	卓球自	卓球自					
	ヨガ体操A		若葉体操		太極拳		気功教室		紅葉体操										
																			
	手編同好会								ChristmasConcert			健康麻雀同好会							
										ミニミニ講座			移動交番						
	25			26			27			28			29		30			31	
	華道		陶芸B	陶芸B	詩吟	手芸	水墨画	盆栽					休館日	休館日	休館日				
	カラオケ自	カラオケ		16ビート	ダンス		卓球	卓球											
	ヨガ体操B		若葉体操		太極拳		気功教室												
			茶道自	茶道															
																			
							利用者アンケート（終了）						12/29~1/3まで休館です						