

# 月刊 令和6年 3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)

## 新年度募集のご案内

令和6年3月15日(金)から募集開始

・「新版 脳内トレーニング」

・悠久の息遣いを楽しむ「気功教室」

※詳しい内容は、広報ふなばし3月15日号をご覧の上お申し込みください。



## 当日自由参加

シルバーリハビリ体操  
3月22日(金曜日)  
13:00スタート  
定員20名程度

16ビートを楽しむ教室  
3月12・26日(火曜日)  
13:00スタート  
定員24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。

## 令和6年3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)	午前 紅葉 午後 いきいき 体操	—
⑰	18	19	⑳	21	22	23
休館	(ヨガA)	若葉	休館 春分の日	(気功教室)	紅葉	—
㉒	25	26	27	28	29	30
休館	(ヨガB)	若葉	太極	(気功教室)	紅葉	—
⑳						
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:定員20名に達した場合、9時55分より当日抽選あり。

※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】

3月2.16日(土) 10:00~11:30 卓球フリー(自由参加)  
3月9日(土) 10:00~11:30 撞球フリー  
3月12日(火) 午前 ミニミニ講座(消費生活センター)  
3月21日(木) 午前 移動交番(船橋警察署)



