



令和七年がスタートです。  
今年も当センターを  
よろしくお願い申し上げます。



## \*朝の入館に関するお願い\*

当センターの開館時間は9時半です。  
玄関は10分前に開きますが、開館時間の9時半までは  
1階の待合いでお待ちください。  
玄関からの入場、及び2階に上がる際には、先に来られ  
た方から順番に、無理な追い越しや階段の駆け上がりは  
決してなさらずに進むようご協力をお願い致します。

## \*クラブ見学のおすすめ\*

新しい年、何か新たに始めたい  
とお考えの方、  
来年度のクラブ申込みを前に  
お悩みの方、  
クラブの見学をしませんか。  
どうぞお気軽に2階受付まで  
お申し出ください。



**スマホ相談会**  
1 / 17 (金)  
事前申込み不要。  
当日朝、先着順で  
相談できます。

**面白ゼミナール**  
1 / 14 (火)  
年末年始、お休みしていた  
脳に刺激を与えましょう。  
飛び入り参加大歓迎。

**和室でレクリエーション**  
1 / 1 / 2410 (金) (金)  
⑥ ⑤  
手遊びや言葉遊び、  
輪投げもできます。  
これから参加もOK。

### 自由参加の健康体操

月	火	水	木	金	土	日
10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	13:30~		
健康ヨガ	太極拳 (定員18名)	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		休館日

(各1時間程度)

## 船橋市西老人福祉センター

〒273-0047 船橋市藤原 3-2-15 西部福祉会館内  
TEL:047-429-0810 e-mail:n.nishiroujin@eco.ocn.ne.jp

# R7. 1月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
午前	◇今月の休館日◇ 1/1(水)~3(金) 年始 1/13(月) 成人の日 および毎週日曜日		休館	休館	休館	OPEN!	
午後							
	6	7	8	9	10	11	
午前	健康ヨガ 社交ダンス 陶芸B	太極拳 茶道 パン販売	健康ヨガ 大正琴	シルハ体操 陶芸A	折紙 ほろみ体操 和室でレク		
午後		書道 カラオケA	フラダンス	いきいき健康教室 新舞踊	リズム&スト ウクレレ 絵手紙		
	13	14	15	16	17	18	
午前	休館	太極拳 パッチワーク 華道	健康ヨガ パン習字	シルハ体操 陶芸A	折紙 カラオケB スマホ相談会		
午後		Cストレッチ 面白ゼミ		新舞踊	リズム&スト ウクレレ 絵手紙		
	20	21	22	23	24	25	
午前	健康ヨガ 社交ダンス 陶芸B	太極拳 茶道 パン販売	健康ヨガ 大正琴	シルハ体操 陶芸A	ほろみ体操 和室でレク		
午後	民謡	書道 カラオケA	フラダンス	いきいき健康教室	リズム&スト ウクレレ		
	27	28	29	30	31		
午前	健康ヨガ 陶芸B	太極拳 パッチワーク 華道	健康ヨガ パン習字	シルハ体操			
午後	民謡	Cストレッチ			リズム&スト		

日曜・祝日休館