

月刊 令和7年5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)

センター看護師による

健康講話 (R7.5.27~)

クラブ活動の時間に看護師が訪問し、本格的な暑さが来る前に熱中症の予防や対策方法などについてお話しします。

おすすめ講座

①16ビート改め「リズム体操」 毎月第2、4火曜日 13時～
音楽に合わせて身体を動かします。秋に開催される文化祭では、「サザエさん」の曲に合わせて踊ったり「ソーラン節」等を披露しています。

②「シルバーリハビリ体操」 毎月第4金曜日 13時～
自分のペースで無理なく健康づくり。椅子に座ったままでできる体操などをメインに行っています。お気軽にご参加ください。

～音楽にあわせて身体をうごかそう～

リズム体操 (定員24名)

5/13、27(火) 13時～

シルバーリハビリ体操 (定員20名)

5/23 (金) 13時～

卓球フリー

5/17 (土) 10時～11時30分

ビリヤードフリー

5/10 (土) 10時～11時30分

ミニミニ講座 (消費生活センター)

5/20 (火) お昼

移動交番 (船橋警察署)

5/15 (木) 午前

囲碁・将棋フリー

5/24 (土) 10時～11時30分

令和7年5月体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 気功	2 紅葉	③ 休館 憲法記念日
④ 休館 みどりの日	⑤ 休館 こどもの日	⑥ 休館 振替休日	7 太極拳	8 気功	9 紅葉	10 —
11 休館	12 ヨガB 10:00～ ヨガA 11:30～	13 若葉	14 太極拳	15 気功	16 午前 紅葉 午後 いきいき 体操	17 —
18 休館	19 ヨガA	20 若葉	21 太極拳	22 気功	23 紅葉	24 いきいき 体操
25 休館	26 ヨガB	27 若葉	28 太極拳	29 —	30 紅葉	31 —

月曜日:ヨガA/B (事前登録者のみ)

火曜日:若葉体操 初心者向けの体操 (当日先着 定員40名程度)

水曜日:太極拳 (当日先着 定員20名程度)

木曜日:気功教室 (事前登録者のみ)

金曜日:紅葉体操 中級者向けの体操 (当日先着 定員40名程度)

※体操時間は10時から約1時間です。開始時間までにはお越しください。

(但し、木曜日・土曜日は10時～12時、月曜日は変更の場合あり)

※バスタオル・汗拭きタオル・水分補給飲料をご持参下さい。

※体調不良とセンターが判断した場合は参加をご遠慮していただきます。

○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。

一般カラオケ(集会室)

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。

※人数に限りがあるので、歌えない場合もあります。予めご了承ください。

※毎月第2金曜日の午後は採点Dayを実施しています

令和7年 5月	日曜日	月曜日 AM 昼 PM	火曜日 AM 昼 PM	水曜日 AM 昼 PM	木曜日 AM 昼 PM	金曜日 AM 昼 PM	土曜日 AM 昼 PM
					1 華道 ウクレレ 卓球 卓球 気功 陶芸研修	2 陶芸C 陶芸C 舞踊 紅葉	3 休館日 憲法記念日
	4 休館日 みどりの日	5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7 俳句 民謡 ペン習字 太極拳	8 水墨画 盆栽 卓球 卓球 気功 PULUMELIA 陶芸研修 ハンドケア	9 書道 コーラス自 紅葉 朗読いろは	
	11 休館日	12 手芸 カラオケ自 カラオケ ヨガB・ヨガA 5/5分	13 陶芸B 陶芸B 脳トレ リズム体操 若葉 茶道自 茶道 管理運営者会議	14 詩吟 ダンス 太極拳	15 華道 ウクレレ 卓球 卓球 気功 移動交番・陶芸研修	16 陶芸C 陶芸C 舞踊 紅葉 いきいき体操	17 民謡自 卓球フリー パソコン ともえクラブ 麻雀同好会 麻雀同好会
	18 休館日	19 ハーモニカ 折り紙 ハワイアン コーラス ヨガA	20 陶芸A 陶芸A ばか面 若葉 ミニミニ講座 音楽ミュージック サークル	21 俳句 民謡 ペン習字 太極拳	22 水墨画 盆栽 卓球 卓球 気功 陶芸研修	23 書道 コーラス自 シルリハ 紅葉 朗読いろは	24 絵画 卓球自 卓球自 いきいき体操 麻雀同好会 麻雀同好会 囲碁・将棋フリー
	25 休館日	26 手芸 カラオケ自 カラオケ ヨガB	27 陶芸B 陶芸B クラブ連協① リズム体操 若葉 茶道自 茶道 看護師による健康講話	28 詩吟 ダンス 太極拳	29	30 陶芸C 3/20分 陶芸C 紅葉 3/20分	31 5/3分 民謡自 5/3分 パソコン 民謡クラブ発表会 麻雀同好会 5/3分 麻雀同好会