

船橋市西老人福祉センター 令和7年5月

西老入門編①「何ができるの？西老人」

令和7年度
市内利用証

令和7年度
市外利用証

(※R7.4.25 現在の情報です)

ここ最近、ご近所や知り合いの勧め、ホームページを見た息子や娘の勧め、等で初めてセンターを訪れて下さる方が多くいらっしゃいます。そこで今回は西老入門編「何ができるの？西老人」を特集します。(文字が多いですが頑張って読んでください！) 1つでも気になるものがあったら散歩変わりにいらしてみませんか？ まずは見学からでも可能ですが、継続でご利用の場合、利用証を作成していただきます。市内の方は無料、市外の方は1日 200 円でご利用になれます。

クラブ活動(登録制)

22のクラブがあります。講師が指導(一部例外あり)

クラブ→ウクレレ、絵手紙、折紙、華道、カラオケ A/B、ジョギング・ストレッチ、茶道、社交ダンス、書道、新舞踊、大正琴、陶芸 A/B、パッチワーク、フラダンス、ペン習字、ほほえみ体操、民謡、(以下講師不在)囲碁、将棋、卓球

参加費¥100/月程度、材料費(各クラブにお問い合わせください)が必要となります。気になるクラブがあったら、まずは見学をしてから登録しましょう。活動は月2~4回。

4つの同好会があります。(講師不在)

同好会は代表者に直接問い合わせください。

同好会→カラオケ、布ぞうり、麻雀、スクラッチアート

健康体操(自由参加)

月曜~金曜、曜日ごとに異なる体操を実施中。自由参加ですので好きな時に来ていただけます。ただし、火曜のみ先着18名。(各1時間程度)

月:	健康ヨガ	10:30~
火:	太極拳(先着18名)	10:30~
水:	健康口コモ体操	10:30~
木:	船橋シバ-リハビリ体操	10:30~
金:	リズム&ストレッチ	13:30~

図書貸出

図書室完備。新聞3紙設置、新刊本も定期的に購入して読書好きに好評です。図書館でなかなか借りることのない人気本もあるかも？2週間2冊まで貸出可能、ただし貸出の予約はできません。

健康器具(予約制)

訓練室にマッサージ機3台、バイク2台、ルームランナー1台、スカイウェル6台を設置。9:40~15:50の間で13回の予約時間に分かれています。1回20分。1種類1日ひとり1回。その他、2階ロビーには青竹踏み、足裏健康器、ぶら下がり健康器、ステッパー等があり、予約なしで気軽に利用できます。

風呂(予約制)

10:30~15:00の間で8回の予約時間に分かれています。1回35分間(最後2回は30分間)。お風呂道具(タオル、ボディソープ、シャンプー等)はご持参ください。

各種イベント・講座

今年度は脳トレ教室、スマホ相談会、健康講演会、和室で体操教室、歌謡ショー、料理教室等が行われる予定です。詳細は開催の約1ヶ月前~館内に掲示します。予約が必要なものと、必要でないものがありますのでご注意ください。

カラオケ(予約制)

カラオケクラブ2つ、カラオケ同好会1つ存在しますが、それ以外にも希望者(1日40名)によるカラオケが大広間で毎日行われています。順番決めのくじ引きは10:15。

看護師常駐

保健室には看護師が常駐し、希望者に血圧測定、健康相談を行っています。また、館内でのケガや体調不良にも迅速に対応しています。

その他

月に2回のパン販売、飲料自販機・75型テレビ設置。大広間で飲食が可能。昼食を持参して1日中楽しめます。送迎バス運行、駐車場(若干数)・駐輪場あり。路線バス停「上山町2丁目」すぐです。ベテランの職員が皆さんをお出迎え！10月には文化祭が開かれ、クラブ等の日頃の成果を披露して頂いています。今年は10/9(木)、10(金)。

 **初めて**
利用される方へ

まず2階受付にお越しください。(開館時間は9:30~16:00、日祝休館) センター内は靴下履きで。利用証を作る場合、住所確認のできる保険証、マイナンバーカードなどをお持ちください。まずは見学からでもお気軽にどうぞ。初めてで不安?! たくさんの方が集まるセンターには多くのルールがありますが、まわりの方をよく見て合わせて頂ければ仲間になれるはず！

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

指定管理者：社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ☎047-431-2653

R7. 5月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
午前	◇今月の休館日◇ 5/3(土) 憲法記念日 5/5(月) こどもの日 5/6(火) 振替休日 および毎週日曜日			シリハ 体操	折紙 カラオケ B		
午後				新 舞踊	リズム &スト ウクレ	絵 手紙	休館
	5	6	7	8	9	10	
午前			健康 ロコモ ペン 習字	シリハ 体操 陶芸 A	ほろみ 体操		
午後	休館	休館		いきいき 健康教室	リズム &スト ウクレ		
	12	13	14	15	16	17	
午前	健康 ヨガ 社交 ダンス	陶芸 B 太極 拳 華道 茶道	健康 ロコモ 大正 琴	シリハ 体操 陶芸 A	折紙 カラオケ B		
午後	民謡	書道 脳トレ Cスト レッチ	フラ ダンス	新 舞踊	リズム &スト 絵 手紙 ウクレ		
	19	20	21	22	23	24	
午前	健康 ヨガ 陶芸 B	太極 拳 茶道 パン 販売	健康 ロコモ ペン 習字	シリハ 体操 陶芸 A	ほろみ 体操		
午後		書道 カラオケ A		いきいき 健康教室	リズム &スト ウクレ		
	26	27	28	29	30	31	
午前	健康 ヨガ 社交 ダンス	太極 拳 パッチ ワーク 華道	健康 ロコモ 大正 琴	シリハ 体操 クラブ 連協			
午後	民謡	Cスト レッチ	フラ ダンス	身体測定			リズム &スト

日曜・祝日休館

日曜・祝日休館

囲碁、将棋、卓球はセンターの開館時間内いつでも利用できます。クラブ員以外の方も同様に利用可能です。

R7.4.25 発行