

# 船橋市西老人福祉センター 令和7年6月

年々、早くなる夏の訪れ☀️ これまでの常識にとらわれず、早め早めの熱中症対策を！

## センター看護師による 健康管理講座

「熱中症予防について」  
6/10(火)12:00~12:10  
2階大広間  
知っておきたい予防法。  
申込み不要。

## 「脳トレ教室」

元気にハイ!③  
小林 雅一 先生  
6/10(火)13:30~14:30  
2階趣味教養室  
認知症予防に効果大!  
見学もOK。

## スマホ相談会①

6/13(金)11:00~13:00  
2階ロビー  
ご好評につき今年度も  
4回実施予定。当日申込順。

## 和室でらくらく体操

久保田 智義 先生  
① 6/13(金)・② 6/27(金)  
10:30~12:00  
2階趣味教養室  
9月までの全8回。  
申込みは受付まで。

## かんたん料理教室①

～船橋産-旬を楽しむワザ!～  
八重柏 正子 先生  
6/20(金)10:00~12:00  
3階実習室  
材料費：1,000円  
定員 16名  
申込みは受付まで。

2階ロビーにて  
大盛況!

## 三二健康器具コーナー



どのように使うかは  
センターにいらして  
お確かめください!

自由参加の健康体操

(各1時間程度)

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

## 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. 6月の行事予定



	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	
午前	健康ヨガ 社交ダンス 陶芸 B	太極拳 茶道 パン販売	健康ロコモ ペン習字	シリハ体操 陶芸 A	折紙 カラオケ B		
午後		カラオケ A		新舞踊	リズム & スト ウクレ	絵手紙	
	9	10	11	12	13	14	
午前	健康ヨガ 陶芸 B	太極拳 パッチワーク 華道 健康管理講座	健康ロコモ 大正琴	シリハ体操 陶芸 A	ほろみ体操 和室でらくらく		
午後	民謡	Cストレッチ 脳トレ	フラダンス	いきいき健康教室	リズム & スト ウクレ	スマホ相談会	
	16	17	18	19	20	21	
午前	健康ヨガ 社交ダンス 陶芸 B	太極拳 茶道 パン販売	健康ロコモ ペン習字	シリハ体操 陶芸 A	折紙 カラオケ B		
午後		書道 カラオケ A	フラダンス	新舞踊	リズム & スト ウクレ	かんたん料理教室	
	23	24	25	26	27	28	
午前	健康ヨガ	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	ほろみ体操 和室でらくらく		
午後	民謡	Cストレッチ 書道		いきいき健康教室 消防訓練	リズム & スト ウクレ		
	30						
午前	健康ヨガ						
午後							

日曜・祝日休館

◇今月の休館日◇  
毎週日曜日