

月刊 令和7年11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。
 ※館内を利用する際は、利用証が必要です(市内居住の方:無料・市外居住の方:200円)
 ※利用証の作成には、本人確認のできるマイナンバーカードなどを持参してください。
 ※利用証をお持ちの方は、ご利用の前に利用証を受付に提示してください。

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)

募集
10/26~

健康講演会

習志野台整形外科内科

宮川一郎先生

日時:11月26日(水)

13時~(予定)

定員:30名

※受付でお申し込みください

体脂肪測定週間

令和7年11月1日(土)

~11月17日(月)

・BMI ・体内年齢

・体脂肪率 ・筋肉量

クラブ員募集

興味のある方はお気軽に♪

手芸クラブ

毎月第2、4(月)

13時~15時

ハーモニカクラブ

毎月第1、3(月)

10時~12時

華道クラブ

毎月第1、3(木)

10時~12時

~音楽にあわせて身体をうごかそう~
リズム体操(定員24名)

11/11.25 (火) 13時~

シルバーリハビリ体操(定員20名)

11/28 (金) 13時~

卓球フリー

11/1.15 (土) 10時~11時30分

ビリヤードフリー

11/8 (土) 10時~11時30分

ミニミニ講座(消費生活センター)

11/18 (火) お昼

移動交番(船橋警察署)

11/17 (月) 午前

囲碁・将棋フリー

11/22 (土) 10時~11時30分

令和7年11月健康体操予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 —
② 休館	③ 休館 文化の日	4 若葉	5 太極拳	6 気功	7 紅葉	8 いきいき 体操
⑨ 休館	10 ヨガB 10:00~ ヨガA 11:30~	11 若葉	12 太極拳	13 気功	14 紅葉	15 いきいき 体操
⑬ 休館	17 ヨガA 10:00~ ヨガB 11:30~	18 若葉	19 太極拳	20 気功	21 紅葉	22 —
⑳ 休館 勤労感謝の日	㉒ 休館 振替休日	25 若葉	26 太極拳	27 気功	28 紅葉	29 いきいき 体操
㉓ 休館						

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。

※11月の採点Dayは、11/14(金)の午後に実施します

令和7年 11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
							民謡自
							卓球フリー パソコン
							麻雀同好会 麻雀同好会
							体脂肪測定(開始)
	2 休館日	3 休館日 文化の日	4 陶芸A 陶芸A ばか面 若葉 夏見ミュージック サークル	5 俳句 民謡 ペン習字 太極拳	6 華道 ウクレレ 卓球 卓球 気功 陶芸研修	7 陶芸C 陶芸C 舞踊 紅葉	8 絵画 卓球自 卓球自 いきいき体操 麻雀同好会 麻雀同好会 ビリヤードフリー
	9 休館日	10 手芸 カラオケ自 カラオケ ヨガB・ヨガA	11 陶芸B 陶芸B 脳トレ リズム体操 若葉 茶道自 茶道	12 詩吟 民謡 ダンス 太極拳	13 水墨画 盆栽 卓球 卓球 気功 PULUMELIA 陶芸研修・11:15~13:00ハンドケア	14 書道 コーラス自 紅葉 朗読いろは	15 民謡自 卓球フリー パソコン いきいき体操 ともえクラブ 麻雀同好会 麻雀同好会
	16 休館日	17 ハーモニカ 折り紙 ハワイアン コーラス ヨガA・ヨガB ミニミニ講座 夏見ミュージック サークル 移動交番・体脂肪測定(終了)	18 陶芸A 陶芸A ばか面 若葉	19 俳句 民謡 ペン習字 太極拳	20 華道 ウクレレ 卓球 卓球 気功 陶芸研修	21 陶芸C 陶芸C 舞踊 紅葉	22 絵画 卓球自 卓球自 麻雀同好会 麻雀同好会 囲碁・将棋フリー
	23/30 休館日 23 勤労 感謝の日	24 休館日 振替休日	25 陶芸B 陶芸B リズム体操 若葉 茶道自 茶道	26 詩吟 手芸 ダンス 太極拳 医師講演会/クラブ連協④ 習志野台整形外科内科・宮川院長 医師会・健康講演会	27 水墨画 盆栽 卓球 卓球 気功 陶芸研修	28 書道 コーラス自 シルリハ 紅葉 朗読いろは	29 カラオケ自 カラオケ いきいき体操