

# 船橋市西老人福祉センター

## 令和7年11月

盛り上がった文化祭が終わり、少し寂しさも感じますが、センターでは「日本一周スタンプカード」2周目の実施や、「西老カントリー・パーゴルフよ」を新たに開設するなど、皆さんに楽しめる企画をご用意してお待ちしております。



### みんなの歌謡ショー

鳥居明美先生・山大樹先生

声出し健康法・歌謡ショー

11/7(金)13:00~14:30

2階大広間

申込み不要

### スマホ相談会③

市民スマホコンシェルジュ

11/14(金)11:00~13:00

2階ロビー

一人原則15分以内 当日申込順  
今年度あと2回予定



### 身体測定

11/19(水)13:10~

2階保健室

11/5(水)~申込み受付  
先着10名



### 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20名)	健康口コモ 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

### 「脳トレ教室」元気にハイ!⑦

小林 雅一 先生

11/11(火)13:30~14:30

2階趣味教養室

認知症予防に効果大!

これからの参加や見学も大歓迎。

### 和室でレクリエーション

端谷 文江 先生

①11/14(金)

②11/28(金)

10:30~12:00

2階趣味教養室

全8回

申込みは〆切ました



### 医師による健康講演会

加藤 佳瑞紀 先生(内科・消化器科)

船橋市医師会理事・船橋中央病院副院長

11/27(木)11:20~12:00

3階集会室

「病気と予防のお話し」

申込み不要





# R7. 11月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前							1
午後		◇今月の休館日◇ 11/3(月) 文化の日 11/24(月) 振替休日 および毎週日曜日					
	3	4	5	6	7	8	
午前		太極拳 茶道 パン販売	健康口モ ペン習字	シリハ 体操 陶芸A	折紙 カラオケB		
午後	休館	カラオケA		新舞踊	リズム &スト ウクレ 絵手紙 歌謡ショー		
	10	11	12	13	14	15	
午前	健康ヨガ 社交ダンス	太極拳 華道	健康口モ 大正琴	シリハ 体操 陶芸A ペン習字入門	ほまみ 体操 和室で レク スマホ 相談会		
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		
	17	18	19	20	21	22	
午前	健康ヨガ 社交ダンス	太極拳 茶道 パン販売	健康口モ ペン習字	シリハ 体操 陶芸A ペン習字入門	折紙 カラオケB		
午後	民謡	書道 カラオケA	身体測定	新舞踊	リズム &スト ウクレ 絵手紙		
	24	25	26	27	28	29	
午前		太極拳 華道	健康口モ 大正琴	シリハ 体操 文化祭委員 ・会員連絡 医師 講演会	ほまみ 体操 和室で レク		
午後	休館	Cストレッチ 書道	フラダンス	いきいき 健康教室	リズム &スト ウクレ		

日曜・祝日休館