

船橋市西老人福祉センター

令和8年3月

令和7年度、最後の月になりました。

今年度、クラブ役員を務めて頂いた皆さん、ありがとうございました。

新たなクラブ員を迎え、新年度もみんなで盛り上げていきましょう。

クラブ員募集

4月からのクラブ員は引き続き募集しています。新たに参加をお考えの皆さん、申し込みの前に一度見学することをおすすめします。

新利用証への切替え

「新年度の利用証」への切替えは4/1(水)～実施します。住所の確認が必要ですので、マイナンバーカード、資格確認証(裏面に住所記入)などをお持ちください。



「脳トレ教室」元気にハイ!①

小林 雅一 先生

3/10(火)13:30~14:30

2階趣味教養室

今年度最終回

来年度の募集も

3/10(火)に開始



歯科医師による健康講演会

中峰 伸 先生

船橋歯科医師会 衛生委員会担当理事
ひまわり歯科クリニック院長

3/12(金)13:30~

2階大広間

「歯の健康について」

事前の申込みは不要です



かんたん料理教室

～季節を感じる～

「春野菜たっぷりレシピ」

八重柏 正子 先生

3/24(火)10:00~12:00

3階実習室

材料費:1,000円

申込みは3/2(月)~



明るい!館内LED化

1、2階は2/15(日)に終了。3階は3/8(日)の予定です。「明るすぎる!顔のしわが見え過ぎる!」との声もいただきましたが(笑)、直に慣れると思われれます。クリアな視界を楽しみましょう♪



靴クリップ配布中

下駄箱での靴の履き間違いが多発しています!目印となる靴クリップを配布しています。受付まで。

日本一周スタンプカード

3/31(火)が期限です。中間地点とゴールで粗品を差し上げます。



(各1時間程度)

自由参加の健康体操

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|----------------|-------------|--------------------|---------------|---|-----|
| 10:30~ | 10:30~ | 10:30~ | 10:30~ | 13:30~ | | 休館日 |
| 健康ヨガ | 太極拳 (先着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 | | |

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



R8.3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 | 陶芸 B | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 折紙 | | | |
| 午後 | | 太極 拳 | 健康 ヨガ | 陶芸 A | カラオケ B | | | |
| | | 茶道 | パン 習字 | 新 舞踊 | リズム &スト | 絵 手紙 | | |
| | | パン 販売 | | | ウクレレ | | | |
| | | 書道 | | | | | | |
| | | カラオケ A | | | | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 午前 | 健康 ヨガ | 陶芸 B | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 陶芸 A | ほろみ 体操 | | |
| 午後 | 民謡 社交 ダンス | 太極 拳 | 健康 ヨガ | 陶芸 A | ほろみ 体操 | 折紙 | | |
| | | パッチ ワーク | 大正 琴 | スリム 体操 | 陶芸 A | リズム &スト | | |
| | | 華道 | フラ ダンス | いきいき 健康教室 | 歯科 講演会 | 絵 手紙 | | |
| | | Cストレッチ | | | | ウクレレ | | |
| | | 脳トレ | | | | | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| 午前 | 健康 ヨガ | 陶芸 B | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 陶芸 A | | | |
| 午後 | 民謡 社交 ダンス | 太極 拳 | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 陶芸 A | 休館 | | |
| | | 茶道 | パン 習字 | 新 舞踊 | | | | |
| | | パン 販売 | | | | | | |
| | | 書道 | | | | | | |
| | | カラオケ A | | | | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| 午前 | 健康 ヨガ | 太極 拳 | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 陶芸 A | ほろみ 体操 | | |
| 午後 | 民謡 | 太極 拳 | 健康 ヨガ | スリム 体操 | 陶芸 A | ほろみ 体操 | | |
| | | パッチ ワーク | 大正 琴 | スリム 体操 | 陶芸 A | ほろみ 体操 | | |
| | | 華道 | 料理 教室 | いきいき 健康教室 | | リズム &スト | | |
| | | Cストレッチ | | | | ウクレレ | | |
| | | 脳トレ | | | | | | |
| | 30 | 31 | ◇今月の休館日◇ 3/20(金) 春分の日 及び 毎週日曜日 | | | | | |
| 午前 | 健康 ヨガ | 太極 拳 | | | | | 春の野菜 | |
| 午後 | | | | | | | | |

日曜・祝日休館