

# 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	新 舞踊	カラオケ B		
	9	10	11	12	13	14	
午前	健康 ヨガ	太極 拳	健康 ヨガ	スリム 体操	ほろみ 体操		
午後	民謡 社交 ダンス	華道	大正 琴	いそいそ 健康教室	リズム &スト	絵 手紙	
	16	17	18	19	20	21	
午前	健康 ヨガ	太極 拳	健康 ヨガ	スリム 体操	休館		
午後	民謡 社交 ダンス	華道	大正 琴	いそいそ 健康教室			
	23	24	25	26	27	28	
午前	健康 ヨガ	太極 拳	健康 ヨガ	スリム 体操	ほろみ 体操		
午後	民謡	華道	大正 琴	いそいそ 健康教室	リズム &スト		
	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					
午後							

日曜・祝日休館

春の野菜