

# 月刊 令和8年5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け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)

当センター看護師による  
**健康講話**  
 「熱中症対策について」

日時:令和8年5月26日(火)  
 場所:2階 研修室

## 熱中症対策月間

R8.5/26(火)~6/27(土)  
 当センター看護師がクラブ  
 を巡回し、熱中症・暑熱順  
 化についてお話をします。

## シルバーリハビリ体操に参加してみませんか?

シルバーリハビリ体操は、無理なく体力に合わせて行える  
 介護予防体操です。当センターでは、毎月第4金曜日の午後  
 に実施しています。今月は、22日(金)の13時から実施の予  
 定です。お気軽にご参加ください。

リズム体操 (定員24名)	5/12.26 (火) 13時~
シルバーリハビリ体操 (定員20名)	5/22 (金) 13時~
卓球フリー	5/2.16 (土) 10時~11時30分
ビリヤードフリー	5/9 (土) 10時~11時30分
ミニミニ講座 (消費生活センター)	5/20 (水) お昼
移動交番 (船橋警察署)	5/18 (月) 午前
囲碁・将棋フリー	5/23 (土) 10時~11時30分

## 令和8年5月体操予定表

日	月 (事前登録者)	火	水	木 (事前登録者)	金	土
					1 紅葉	2
					8 午前 紅葉 午後 いきいき 体操	9
③ 休館 憲法記念日	④ 休館 みどりの日	⑤ 休館 こどもの日	⑥ 休館 振替休日	7 気功	15 紅葉	16 いきいき 体操
10 休館	11 ヨガB 10:00~ ヨガA 11:30~	12 若葉	13 太極拳	14 気功	22 紅葉	23
17 休館	18 ヨガA	19 若葉	20 太極拳	21 気功	29 若葉	30
24/31 休館	25 ヨガB	26 若葉	27 太極拳	28 気功		

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。

今月の  
 探点デー  
 は  
**5/8**

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。

