

船越だより



船越堤公園で

バードウォッチング



講師 日本野鳥の会 静岡支部 伴野正志先生

5月17日(火)10:00～ 定員20名

メ切5/6(金) 発表5/9(月)



いろいろな鳥のお話と公園内での
バードウォッチングをおこないます
持ち物 水筒・タオル・帽子
お持ちの方は双眼鏡など

ふまねっと体験会

5月26日(木)10:00～

定員 20名(多数の場合抽選)

メ切 5/16(月)発表 5/23(月)

※ふまねっと運動とは

50cm四方のマスのアミを踏まないようにゆっくり、慎重に歩く運動です
全身のバランス、認知機能の向上を目指します



健康寿命講座

講師 理学療法士 土田裕介先生

第1回 転倒予防

転ばない体づくりを目指そう!!

5月10日(火)10:00～12:00

持ち物 運動靴・水筒・タオル

生涯を健康で過ごせるよう生活習慣や運動の指導をしていただきます
協力 ハートライフ押切



春の公園で

モルック体験会

5月19日(木) 10:00～

船越堤公園 ふれあい広場集合

※雨天の場合は

大広間で開催します

持ち物 水筒・タオル・帽子

定員 16名(多数の場合抽選)

メ切 5/9(月) 発表 5/13(金)

簡単・楽しい・健康にいい「モルック」

筋肉を使い 集中力を使い

点数計算では脳を使います

春の船越公園で楽しく遊びましょう!!



船越名画座

山田洋治監督作品

「故郷(こきょう)」

5月21日(土) 10:00～

上映時間 約96分 定員40名

申込メ切5/13(金) 発表5/16(月)

出演 倍賞千恵子・井川比佐志・笠智衆他

瀬戸内海の小島に暮らす家族が
高度成長の波にのまれ...



骨盤底筋体操

5月 2日(月)10:30～

24日(火)10:30～

持ち物 ヨガマット・水筒・上靴



利用者の皆様へお知らせ

各種相談随時受付中!!

コロナ禍のもと生活面・健康面など

悩み・相談がありましたらお気軽にお声をかけてください

※来館の際は検温とマスク着用をおねがいします
体調不良の場合はご利用をお控えください



おとなのぬいえ

5月24日(火) 13:30～

定員 30名

持ち物 色鉛筆・消しゴム



クラブ紹介コーナー No.12



パカヲ十

第2・4月曜日、朝10時から

街中では着られない派手なドレス・

スカートで気持ちも若く、体力増進のため

笑顔で踊っています 気分はハワイにいるつもり!!



令和4年5月 船越老人福祉センター利用計画書(午前/午後)

※コロナ感染状況により予定が変更になる場合があります

※体組成計測の日は5/9(月)です

日	曜日		機能訓練室	和室	多目的室-1	多目的室-2	大広間-①	大広間-②
1	日	休館日						
2	月	午前	卓友会3	茶々姫			骨盤底筋体操	
		午後	卓友会1	ブルメリア		花火の会		
3	火	休館日						
4	水	休館日						
5	木	休館日						
6	金	午前	たね		絵手紙の会		でん伝体操	
		午後	ともつな会	船越桜			すいれん	
7	土	午前	心拳楽会			切り絵	九輪会	
8	日	休館日						
9	月	午前	パカラナ		体組成計測定		スタジオ411	
		午後	将棋の会				硬筆講座	
10	火	午前	すずらん / ひまわり	夢伝会	生活健康相談		健康寿命講座	
		午後	卓和会	シニアクラブ女性部	ハーモニカクラブ	さくら草	みんなの輪	
11	水	午前	ステップ				でん伝体操	
		午後	マーガレット	あやめ会		編〜ご		
12	木	午前	卓球4		交通安全会	SECフレンズ	スマホ教室	
		午後	船越ゲーボールゲーム		船越シニアクラブ	M&M	ポールウォーキングさくら組	
13	金	午前	卓翔	愛舞美舎		スケッチ倶楽部	でん伝体操	
		午後	はまゆう			清水ブリッジ	レディースヨガ・メンズヨガ	
14	土	午前	がんばる会	4館合同ウォーキング	はっぴいハーモニー	4館合同ウォーキング	地踊り練習会	
15	日	休館日						
16	月	午前	卓友会3					
		午後	卓友会1	ブルメリア	ビリー&スー	花火の会		
17	火	午前	書道クラブ				バードウォッチング	
		午後	つくし会					
18	水	午前	四季の会	きもの着付けの会			でん伝体操	
		午後	てんとう虫			歩恵夢		
19	木	午前		囲碁クラブ	樹吟詠会		モルック(ふれあい広場)	
		午後	卓友会2					
20	金	午前	絵手紙の会			楽しい絵手紙	でん伝体操	
		午後	ともつな会	船越桜		エコクラフト	男の運動教室	
21	土	午前	心拳楽会				船越名画座	
22	日	休館日						
23	月	午前	パカラナ				スマホ教室	
		午後	将棋の会				硬筆講座	
24	火	午前	すずらん / ひまわり	夢伝会			骨盤底筋体操	
		午後	卓和会		ハーモニカクラブ	さくら草	おとなのぬりえ	
25	水	午前	ステップ				でん伝体操	
		午後	マーガレット	あやめ会		編〜ご		
26	木	午前	卓球4			SECフレンズ	ふまねっと体験会	
		午後	船越ゲーボールゲーム			M&M	盆踊りの会	
27	金	午前	卓翔	愛舞美舎		スケッチ倶楽部	でん伝体操	
		午後	はまゆう			清水ブリッジ	レディースヨガ・メンズヨガ	
28	土	午前	がんばる会		はっぴいハーモニー	楽しい絵手紙	地踊り練習会	
29	日	休館日						
30	月	午前					スタジオ411	
		午後	清水つつみ太鼓				盆踊りの会	
31	火	午前						
		午後	てんとう虫					