



船越だより



大好評!! 健康寿命講座

11月11日(月) 10:00~

講師 理学療法士 加藤隆三先生



「体力を把握して最適な運動を知ろう」

大人気!! 加藤先生による講座です
自分の体力を知ることによって運動効果を高めましょう

協力 (株)アクタガワ ハートライフ押切

カラオケお楽しみ会

11月 26日(火)

9:30~15:00ころ



昼食をはさんで午前・午後各2時間の予定です
日頃の練習の成果を大きな舞台上で披露します
皆さんの応援をよろしくお願ひします

輪投げ大会

11月12日(火) 13:30~



スポーツの秋到来!!

皆と一緒に気持ちのいい汗を流しましょう

※当日抽選でグループ分けをします

多数のご参加をお待ちしています

館長と歩こう!!

11月25日(月) 13:30~

※雨天中止となります

持ち物 水筒・タオルなど

館長と一緒に秋の船越公園を歩きましょう
準備運動含めて1時間程度の散策です
どなたでも参加できます
貸し出し用ポールあります



地踊りお披露目会

みんなで
見に来てね

11月21日(木) 10:40~



船越小学校4年2組の子供たちが練習を重ねた地踊りを
披露します 皆さんと一緒に踊りましょう!!

協力 あやめ会・盆踊りの会の皆さん

船越名画座

11月5日(火) 13:00~ 2004年作品
上映時間121分



「半落ち」

出演 寺尾聡・原田美枝子・柴田恭兵 他

現職警部の毒殺害事件とそれを取り巻く人々の姿を通して
人間の愛と命の尊さを描いた作品

11月30日(土) 9:30~

「99.9刑事専門弁護士THE MOVIE」

2021年作品

上映時間119分

出演 松本潤・香川照之・杉崎花 他



個性的な刑事専門弁護士たちが99.9%逆転不可能と
思われる刑事事件に挑んでいく

わくわく体操

11月19日(火) 13:30~

持ち物 飲物・タオル

リズムにのって体を動かし

体もワクワク!! 心もワクワク!!



骨盤底筋体操

11/7(木)10:30~ 11/29(金)13:30~

持ち物 飲物・ヨガマット

※気になる尿漏れ・頻尿など正しく知ってしっかりケア



予 告



Xmasダンスパーティー 12/3(火) 13:00~

クリスマス会 12/23(月) 13:00~

(清水桜が丘高校吹奏楽部の演奏)

大掃除 12/26(木) 9:30~

詳細は後日発表します お楽しみに!!

利用者の皆様へお知らせ

よろず相談随時受付中!!



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

※各講座に参加希望の方は必ず事務所まで
お申し込みください

※ウォーキング 活動内容をクラブ名の前に入れました

| 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 | 金 | 午前 | 卓球教室 | | | 絵本講座/たね | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/ともづなクラブ | | 絵手紙の会 | | | ミニランボ |
| 2 | 土 | 午前 | 太極拳/心拳楽会 | | | | | 九輪会 |
| 3 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 4 | 月 | 休館日 | | | | | | |
| 5 | 火 | 午前 | 書道/書道クラブ | 体組成測定 | カラオケ/ドレミ | 楽しい硬筆 | | スタジオ411 |
| | | 午後 | 卓球/つくし会 | | カラオケ/25の会 | | | 船越名画座 |
| 6 | 水 | 午前 | 卓球/四季の会 | きもの着付けの会 | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/てんとう虫 | ※歩恵夢 | カラオケ/K2 | | | |
| 7 | 木 | 午前 | 踊り/あやめ会 | 囲碁/地区囲碁クラブ | 詩吟/樹吟詠会 | | | 骨盤底筋体操 |
| | | 午後 | 卓球/卓友会2 | | カラオケ/SGB15 | | | みんなの輪 |
| 8 | 金 | 午前 | 卓球/卓翔 | 踊り/愛舞美舎 | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/はまゆう | | カラオケ/風魔の会 | | | らく楽ヨガ メンズヨガ |
| 9 | 土 | 午前 | 卓球/がんばる会 | | 合奏/はっぴいハーモニー | | | 盆踊りの会 |
| 10 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 11 | 月 | 午前 | フラダンス/パカラナ | 茶々姫 | オカリナ/ひばり | | | 健康寿命講座 |
| | | 午後 | 気功・太極拳教室B | | 詩吟/春樹詩吟同好会 | 船越将棋の会 | | ダンス教室 |
| 12 | 火 | 午前 | | 脳トレ/夢伝会 | | 生活・健康相談 | | 準備 |
| | | 午後 | 卓球/卓和会 | | | | | 船越輪投げ大会 |
| 13 | 水 | 午前 | 卓球/がんばる会 | | カラオケ/ボイトレV. | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 踊り/マーガレット | | カラオケ/さくらの会 | 編み物/編〜ご | | |
| 14 | 木 | 午前 | 気功・太極拳教室A | | | 英会話/SECフレンズ | | すいれん |
| | | 午後 | 船越シニアクラブ | | | 手芸/M&M | | あそ棒 |
| 15 | 金 | 午前 | 卓球教室 | | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/ともづなクラブ | | 絵手紙の会 | エコクラフト/彩の会 | | |
| 16 | 土 | 午前 | 太極拳/心拳楽会 | | | | | 輪投げ/九輪会 |
| 17 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 18 | 月 | 午前 | 卓球/卓友会3 | | | | | みんなで合唱 |
| | | 午後 | 卓球/卓友会1 | 踊り/ブルメリア | 詩吟/春樹詩吟同好会 | 視写/花火の会 | | ミニランボ |
| 19 | 火 | 午前 | 書道/書道クラブ | 脳トレ/夢伝会 | カラオケ/ドレミ | 楽しい硬筆 | | リズムウォーク&ストレッチ |
| | | 午後 | 卓球/つくし会 | | カラオケ/25の会 | | | わくわく体操 |
| 20 | 水 | 午前 | 卓球/四季の会 | きもの着付けの会 | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/てんとう虫 | ※歩恵夢 | カラオケ/K2 | | | |
| 21 | 木 | 午前 | | 囲碁/地区囲碁クラブ | 詩吟/樹吟詠会 | 交通安全会 | 踊り/あやめ会(地踊りお披露目会) | |
| | | 午後 | 卓球/卓友会2 | | カラオケ/SGB15 | | | |
| 22 | 金 | 午前 | 卓球/卓翔 | | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 卓球/はまゆう | | カラオケ/風魔の会 | | | らく楽ヨガ メンズヨガ |
| 23 | 土 | 休館日 | | | | | | |
| 24 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 25 | 月 | 午前 | フラダンス/パカラナ | | オカリナ/ひばり | ぬりえ/色えんぴつの会 | | |
| | | 午後 | 気功・太極拳教室B | 館長と歩こう!! | | 船越将棋の会 | | |
| 26 | 火 | 午前 | 創作ダンス/スタジオ411 | | | | | 第3回カラオケお楽しみ会 |
| | | 午後 | 卓球/卓和会 | | | | | |
| 27 | 水 | 午前 | 気功・太極拳教室A | | カラオケ/ボイトレV. | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | 踊り/マーガレット | | カラオケ/さくらの会 | 編み物/編〜ご | | |
| 28 | 木 | 午前 | 輪投げ/すいれん | 囲碁/地区囲碁クラブ | | 英会話/SECフレンズ | | 独居高齢者懇談会 |
| | | 午後 | | モルック/あそ棒 | | 手芸/M&M | | |
| 29 | 金 | 午前 | | | | | | でん伝体操 |
| | | 午後 | | | | | | 骨盤底筋体操 |
| 30 | 土 | 午前 | 卓球/がんばる会 | | | | | 船越名画座 |