

# 1月 船越だより



さあ、新年から始めませんか!!

## しそ〜かでん伝体操



ゆっくり無理なく体を鍛えて  
健康で楽しい生活を送りましょう!!



週2回程度が効果的です  
まずは見学に来て下さいね

水曜日

10:00~11:00  
14:00~15:00

金曜日

9:30~10:30  
10:45~11:45

## 館長と学ぼう・歩こう!!

### 学ぼう

1月21日(火) 13:30~  
~おいしい日本茶の淹れ方~



定員 10名(多数の場合抽選です)  
申込め切 1/8(水) 発表 1/10(金)  
寒い冬の季節にあたたかい日本茶で  
体も心も温まりましょう!!

### 歩こう

1月30日(木) 13:30~



※雨天中止です

持ち物 飲物・タオルなど



館長と一緒に冬の船越公園を歩きましょう  
準備運動含めて90分程度の散策です  
どなたでも参加できます  
貸し出し用ポールあります

## バードウォッチング



講師 日本野鳥の会 静岡支部  
副支部長 伴野正志さん

1月16日(木) 10:00~ 大広間  
船越公園

持ち物 お持ちの方は双眼鏡など

冬の渡り鳥などの季節です  
いろいろな鳥のお話を聞いた後  
船越公園で観察します



## わくわく体操

1月27日(月) 10:30~  
リズムに合わせて体を動かし  
体もワクワク!! 心もワクワク!!



## 骨盤底筋体操

1/14(火)10:30~ 1/28(火)13:30~  
持ち物 飲物・ヨガマット



## 船越名画座

1月14日(火) 13:00~

西田敏行さんを偲んで

「釣りバカ日誌 3」

1990年作品  
上映時間 96分

出演 西田敏行・三国廉太郎・石田えり 他  
西伊豆を舞台に浜ちゃん&スーさんのコンビが贈る  
ドタバタコメディです

1月27日(月) 13:00~

「shall We ダンス?」 1996年作品  
上映時間 136分

出演 役所広司・草刈民代・竹中直人 他  
社交ダンスを通して人生を見つめ直す中年男性を  
描き大ヒットを記録したハートフルコメディ

※防寒対策をしてお出かけください!!

## 予 告



節分鬼たおしゲーム	2/3 (月)	13:00~
健康寿命講座	2/10 (月)	10:00~
ハッピープログラム	2/27 (木)	13:00~
カラオケお楽しみ会	3/17 (月)	予定

## 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	水	休館日					
2	木						
3	金						
4	土	午前 太極拳/心拳楽会				輪投げ/九輪会	
5	日	休館日					
6	月	午前 卓球/卓友会3 午後 卓球/卓友会1(船越ウォーカーズ)	茶道/茶々姫 創作ダンス/ブルメリア	詩吟/春樹詩吟同好会	視写/花火の会	みんなで合唱	
7	火	午前 書道/書道クラブ 午後 卓球/つくし会		カラオケ/ドレミ カラオケ/25の会	楽しい硬筆	しゃくなげ	
8	水	午前 輪投げ/すいれん 午後 社交ダンス/マーガレット		カラオケ/ポイントレV. カラオケ/さくらの会	編み物/編〜ご	でん伝体操	
9	木	午前 気功・太極拳教室A 午後 船越シニアクラブ	囲碁/地区囲碁クラブ モルック/あそ棒	体組成測定 カラオケ/SGB15	英会話/SECフレンズ 手芸/M&M	「有度地区」の集い	
10	金	午前 卓球/卓翔 午後 卓球/はまゆう	踊り/愛舞美舎	カラオケ/風魔の会		でん伝体操 らく楽ヨガ	メンズヨガ
11	土	午前 卓球/がんばる会		合奏/はっぴいはーもにー		盆踊りの会	
12	日	休館日					
13	月	休館日					
14	火	午前 創作ダンス/スタジオ411 午後 卓球/卓和会	脳トレ/夢伝会		生活・健康相談	骨盤底筋体操 船越名画座	
15	水	午前 卓球/四季の会 午後 卓球/てんとう虫	きもの着付けの会 ※歩患夢	カラオケ/K2		でん伝体操	
16	木	午前 踊り/あやめ会 午後 卓球/卓友会2	囲碁/地区囲碁クラブ	詩吟/樹吟詠会 カラオケ/SGB15	交通安全会	バードウォッチング みんなの輪	
17	金	午前 卓球教室 午後 卓球/ともづなクラブ		絵画/絵手紙の会	エコクラフト/彩の会	でん伝体操 ミニランポ	
18	土	午前 太極拳/心拳楽会				輪投げ/九輪会	
19	日	休館日					
20	月	午前 卓球/卓友会3 午後 卓球/卓友会1(船越ウォーカーズ)	創作ダンス/ブルメリア	詩吟/春樹詩吟同好会	控室	「駒越地区」の集い	
21	火	午前 書道/書道クラブ 午後 卓球/つくし会	館長と学ぼう!!	カラオケ/ドレミ カラオケ/25の会	楽しい硬筆	リズムウォーク&ストレッチ 初心者ダンス教室	
22	水	午前 気功・太極拳教室A 午後 社交ダンス/マーガレット		カラオケ/ポイントレV. カラオケ/さくらの会	編み物/編〜ご	でん伝体操	
23	木	午前 輪投げ/すいれん 午後 社交ダンス/マーガレット	モルック/あそ棒	カラオケ/SGB15	英会話/SECフレンズ 手芸/M&M	「有度地区」の集い	
24	金	午前 卓球/卓翔 午後 卓球/はまゆう		カラオケ/風魔の会		でん伝体操 らく楽ヨガ	メンズヨガ
25	土	午前 卓球/がんばる会		合奏/はっぴいはーもにー		船越地区連合自治会	
26	日	休館日					
27	月	午前 フラダンス/パカラナ 午後 気功・太極拳教室B	船越ウォーカーズ	オカリナ/ひばり 視写/花火の会	ぬりえ/色えんぴつの会 将棋クラブ	わくわく体操 船越名画座	
28	火	午前 創作ダンス/スタジオ411 午後 卓球/卓和会				骨盤底筋体操	
29	水	午前 卓球/がんばる会 午後 卓球/がんばる会				でん伝体操	
30	木	午前 清水つつみ太鼓 午後 清水つつみ太鼓	囲碁/地区囲碁クラブ			館長と歩こう モルック/あそ棒	
31	金	午前 輪投げ/すいれん 午後 輪投げ/すいれん				でん伝体操 ミニランポ	