

令和7年 10月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
毎日のテレビ体操  ① 9:30 ② 15:00	休館日		スマホ 1日 スマホ 10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ
			11:00～11:30 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
			13:30～14:30 文化工作室 やさしいヨガ①
			14:40～15:40 文化工作室 やさしいヨガ②
5日	6日	7日	8日
10:00～11:30 文化工作室 ぬり絵	休館日	10:00～12:00 文化工作室 かくしゃく華道	10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ
13:30～14:30 文化工作室 ボウリングゲーム		10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン	10:30～11:10 文化工作室 元気が出るストレッチ①
14:00～15:30 多目的ルーム パソコン広場		14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	11:00～11:30 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
			11:30～12:10 文化工作室 元気が出るストレッチ②
			14:00～15:00 大広間 日本舞踊のお教室
12日	13日	14日	15日
10:00～11:30 文化工作室 折り紙広場	休館日	09:30～11:30 文化工作室 かくしゃく書道	09:00～12:00 多目的ルーム 提案事業申込日
10:30～11:00 1階ロビー 看護師講座		10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン	13:30～ 大広間 オールドシネマ
11:15～12:00 1階ロビー アンチエイジング体操		13:30～14:30 大広間 ボウリングゲーム大会	13:30～15:00 文化工作室 簡単！手工芸
13:30～14:30 文化工作室 懐かしソング		14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	
15:00～16:00 文化工作室 テニス＆バドゲーム			

19日	20日	21日	22日
09:30～10:30 文化工作室 みんなで歌おう	休館日	09:30～10:30 娯楽室 笑道(己書)①	10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ
10:45～11:45 文化工作室 合唱		10:00～12:00 文化工作室 かくしゃく華道	10:30～12:00 多目的ルーム フォトトラベル
13:30～14:30 文化工作室 ゴルフゲーム		10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン	11:00～11:30 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
15:00～16:00 文化工作室 モルック		10:40～11:40 娯楽室 笑道(己書)②	14:00～14:40 文化工作室 元気が出るストレッチ①
		14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	15:00～15:40 文化工作室 元気が出るストレッチ②
26日	27日	28日	29日
10:30～11:30 文化工作室 ぐるっと板橋クイズさんぽ	休館日	09:30～11:30 文化工作室 かくしゃく書道	10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ
13:30～14:30 文化工作室 懐かしソング		10:30～11:15 1階ロビー アンチエイジング体操	11:00～11:30 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
15:00～16:00 文化工作室 スポーツゲームクリニック		11:30～12:00 1階ロビー 看護師講座	13:30～14:30 文化工作室 やさしいヨガ①
		14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	14:00～15:00 大広間 日本舞踊のお教室
			14:40～15:40 文化工作室 やさしいヨガ②

木	金	土
2日	3日	4日
10:30～11:30 文化工作室 ダーツゲーム	10:00～11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場	09:30～10:30 文化工作室 ミュージックベル
13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操	10:30～11:30 多目的ルーム 実用パソコンA	10:45～11:45 文化工作室 みんなで歌おう
14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	13:30～14:30 文化工作室 3B体操	13:30～14:30 文化工作室 ゴルフゲーム
	15:00～16:00 文化工作室 モルック	14:45～15:15 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
		15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
9日	10日	11日
10:00～10:50 文化工作室 おしりエクササイズ①	10:00～11:30 工作室 動物アート	10:30～11:30 文化工作室 バスケットボールゲーム
11:00～11:50 文化工作室 おしりエクササイズ②	10:30～11:30 多目的ルーム 実用パソコンA	13:30～14:30 文化工作室 お誕生会
13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操	13:30～14:30 文化工作室 3B体操	14:45～15:15 1階ロビー、他 フレイル予防体力測定会
14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	13:30～15:00 大広間 終活はじめの一步	15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
	15:00～16:00 文化工作室 モルック	
16日	17日	18日
13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操	10:00～11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場	10:00～12:00 大広間・他 秋の大運動会
14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	10:30～11:30 多目的ルーム 実用パソコンB	13:00～13:45 1階ロビー アンチエイジング体操
	13:30～14:30 文化工作室 3B体操	13:30～15:00 文化工作室 ぬり絵
	15:00～16:00 文化工作室 ボウリングゲーム	15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談

23日	24日	25日
10:00～10:50 文化工作室 おしりエクササイズ①	10:00～11:30 工作室 動物アート	10:00～ 大広間 オールドシネマ
11:00～11:50 文化工作室 おしりエクササイズ②	10:30～11:30 多目的ルーム 実用パソコンB	10:30～11:30 文化工作室 ダーツゲーム
14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	13:30～14:30 文化工作室 3B体操	13:30～15:00 文化工作室 折り紙広場
	13:30～15:00 大広間 終活はじめの一步	15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
30日	31日	
10:00～11:30 多目的ルーム チャレンジ！タブレット端末	10:30～11:30 文化工作室 テニス＆バドゲーム	
10:30～11:15 文化工作室 マージングアート	13:00～14:30 文化工作室 みんなでものづくり	
13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操	15:00～16:00 文化工作室 モルック	
14:30～15:30 文化工作室 バスケットボールゲーム		