

# 平成29年度 区民ひろば豊成 10月のプログラム

豊島区上池袋1-28-7  
電話 5961-3494

セーフティプロモーション事業

## ＜筋力アップ体操＞

10月は5・12・19・26日  
毎週木曜日(募集は終了しました)

としまる体操で介護予防  
主催：区民ひろば豊成運営協議会

## 日曜みんなでリトミック

15日(日) 11時～11時45分

1歳から親子でリズムを  
楽しみましょう

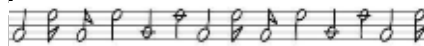


## ＜日曜コンサート＞

### 山本湖々オンステージ

1日(日) 14時30分

演歌歌手の歌声を  
存分にご堪能下さい



### グループサウンド 「都電沿線」

29日(日) 14時30分

懐かしの名曲を皆様で  
お楽しみ下さい



☆☆°☆☆°☆☆

## ハロウィンに集まろう!

22日(日)

10:30～11:30

みんなで仮装や写真撮影を  
楽しみましょう。

(衣装・カメラ等は各自ご準備下さい)

対象：どなたでも

主催：区民ひろば豊成運営協議会

## 豊成サロン

30日(月) 10時30分

介護予防事業(切手の整理等)

主催：区民ひろば豊成運営協議会

## CSW 暮らしの何でも相談会

10日(火)・30日(月)

10時30分



## ☆定期的主催事業のご案内

いきいき (高齢者向け)	脳トレ・シニアエアロ	4・18(水) 13時30分	講師：篠原あや子氏(ダイヤビッグ・インストラクター)	 上履きをご持参下さい
	ポッチャにトライ	3(火)・16(月) 13時30分	簡単ルールで初心者にもできます	
	シニア体操	27(金) 13時30分	講師：豊島区スポーツ推進委員協議会	
	脳トレ・あたま&からだ	11・25(水) 13時30分	簡単ストレッチ、脳活ドリルなど	
	手作り教室	23(月) 13時30分	講師：富澤美幸氏 定員：20名 申込みは窓口まで	
交 流	歌いましょう	6・20(金) 13時30分	20日は大澤よしこ氏の歌唱指導です	
	カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	10・24(火) 13時30分	お好きな曲を選んで楽しく歌えます	
	午後のシアター	26(木) 13時30分	「shall we ダンス?」主演：リチャード・ギア ジェニファー・ロペス	
子育 て (乳幼児親子向き)	ベビーマッサージ	5(木) 10時30分	対象：2か月～ハイハイまで 講師：内田ノブ子氏 申込みは窓口まで	
	おはなし会	13(金) 11時	協力：りぷりんとフレンズ・としま	
	としま子育てサロンつくしんぼ	10(火) 10時30分	0～3歳対象 主催：豊島区民生委員児童委員協議会池袋東地区	
	らんらんランド	3・17・24・31(火) 11時	3日 ハロウィンのバッグを作ろう 17日 図書・誕生会 24日 生き物 どんぐりいろいろ 31日 音楽を楽しもう	
	ばぶばぶランド	6・20(金) 11時	6日 おはなしばたぼん 20日 ポールプールで遊ぼう	
	リトミック	15(日)・27(金) 11時	1歳から親子でリズムを楽しみます講師：斉木麻里子氏 申込みは窓口まで	
	プチアスレチック	9時～11時30分	遊具を使った簡単な運動あそびです (週1回程度)	

## ＜お知らせ＞

廃油リサイクル事業(毎月第4月曜日) 9時～12時30分 当館玄関前にて回収します。  
使用済み蛍光灯・小型家電・乾電池・携帯電話 当館で回収します。

車椅子短期貸出事業を行っています。ご希望の方は事務所までお問い合わせください。

★すべての日曜日を閉館しています。

平成29年度

# 区民ひろば豊成 10月のカレンダー

豊島区 上池袋1-28-7  
 電話 5961-3494  
 開館時間：9時～17時  
 休館日： 祝日・年末年始

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	のいものランド(ホ) 貸室(集) 貸室(サ)	のいものランド(ホ) 貸室予約	らんらんランド(ホ・サ) ライブラリオ(い)	フチアスレ(ホ) キルト会(い)	筋力アップ(ホ・サ) ベビーマッサージ(い)	ほふほふランド(子) おはなしばたぼん のいものランド(ホ)	のいものランド(ホ)
午後	日曜コンサート 山本湖々オンステージ(ホ・サ)	すこやか3B(集) アッチフットボール(ホ・サ)	ポッチャにトライ(ホ) どんぐり班(い)	脳トレ・シニアエアロ(ホ) キルト会(い)		歌いましょう(ホ) 健康増進カラオケ(通信)使用	スケッチ彩(い)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	のいものランド(ホ) 貸室(集)	<b>体育の日</b> (祝日・休館)	つくしんぼ(ホ・サ) 歯科衛生士さんのお話 ★CSW相談会	のいものランド(ホ)	筋力アップ(ホ・サ)	おはなし会(い) いぶいんとフレンズ・としま ドリームキッズ上池袋(ホ) ヨガカトリア(サ)	ドリームキッズ 上池袋(ホ・サ) 貸室(集)
午後	貸室(集)		カラオケタイム(ホ) 健康増進カラオケ(通値)	脳トレ・あたま&からだ(集)			貸室(集)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	リトミック(ホ) 貸室(集)	のいものランド(ホ)	らんらんランド(ホ・サ) 図書・誕生会 ライブラリオ(い)	フチアスレ(ホ)	筋力アップ(ホ・サ)	ほふほふランド(子) のいものランド(ホ) 香藍会(い)	ドリームキッズ 巢鴨(ホ・サ)
午後		ポッチャにトライ(ホ) すこやか3B(集)	どんぐり班(い)	脳トレ・シニアエアロ(ホ)		歌いましょう(ホ) (歌唱指導) 香藍会(い)	スケッチ彩(い) 貸室(集)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	ハロウィンに集まろう!(ホ・サ・い・子)	フチアスレ(ホ)	らんらんランド(ホ)生き物 貸室(集)	のいものランド(ホ) 西部子ども家庭支援センター(遊んで相談ことはとからだ)(サ)	筋力アップ(ホ・サ)	リトミック(ホ) ヨガカトリア(サ)	ドリームキッズ 西池(ホ・サ)
午後		手作り教室(集) レイピカケ(い)	カラオケタイム(ホ) 健康増進カラオケ(通値) 貸室(集)	脳トレ・あたま&からだ(集)	午後のシアター(集) あったかカフェ(い)	シニア体操(ホ)	貸室(集)
	29	30	31	<p>☆空いているお部屋の貸出をしています いきいきひろば・サークル室・ホール(無料) 区民集会室(有料) 町会・高齢者クラブなど無料の団体もあります。 ※詳細は受付までお問合わせください</p> <p>※太字はひろばの主催事業です ※細字はサークル活動です ★印はCSW何でも相談の日です この予定は9月16日現在のものです</p> 			
午前	のいものランド(ホ) 貸室(サ)	のいものランド(ホ) 豊成サロン(い) ★CSW相談会	らんらんランド(ホ・サ) 貸室(集)				
午後	日曜コンサート グループサウンド「都電沿線」(ホ・サ)	すこやか3B(集) アッチフットボール(ホ・サ)					