

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

4日(火曜日)午後1時30分から2時30分
パラリンピックの正式種目ポッチャをやりませんか?
ボールを投げるだけ?いやいや、奥の深いスポーツです。

☆お誕生会

4日(火曜日)午後2時30分から
7月生まれの方のお誕生祝いをします。

☆出前寄席「悪質業者に気をつけろ！」

4日(火曜日)午後2時50分から3時30分
落語で楽しく学びましょう。

☆Let's筋トレ

11、18日(火曜日)午後1時30分から2時10分
筋力アップを目指します。ファイト!

☆Let's脳トレ

11、18日(火曜日)午後2時15分から3時
皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

☆理学療法士のコリ改善

25日(火曜日)午後1時30分から2時30分
こり・歪みのポイントを押さえて、解消していきます。
講師：高木翔氏

☆健康増進カラオケ(通信)

28日(金曜日)午後1時30分から3時30分
健康体操後、カラオケで声を出して
健康増進しましょう。テレビが大きくなりました。

みんなのプログラム

※七夕まつり～「弦楽四重奏」(回遊音楽キャラバン)

5日(水曜日)午前10時20分から11時10分
東京音楽大学の学生さんが奏でる
バイオリン・ピオラ・チェロの生の音を
聴いて楽しみましょう。
おなじみの曲が沢山出てきます。
どなたでもどうぞ。



※歌声ひろば(どなたでも)

12日(水曜日)午前10時30分から11時45分
唱歌や童謡をみんなで楽しく歌いましょう。
どなたでもどうぞ。



※ルーシーダットン(健康体操)

21日(金曜日)午前10時30分から11時30分
関節の可動域を広げ、動きやすい体にしませんか?年齢
性別関係なくできる健康体操です。夏は基礎代謝を上げる
チャンス!40~60才代の方、ひろば初めての方も
お待ちしております
持ち物：水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)
定員：大人のみ17名
申込：7日(金曜日)から窓口(電話可)



※落語

20日(木曜日)午後2時から3時
落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸を
ご披露します。お誘い合わせでお越しください。
どなたでもどうぞ。

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

10日(月曜日)午後2時30分から3時
お子さんと一緒にベビーマッサージや手遊びなどを
します。ママ仲間と子育てで交流をしませんか。
対象：2か月から1才未満児



★ベビーマッサージ

3日(月曜日)午後2時から3時
講師：藤田ヒサ子氏
対象：4か月から10か月の乳児15組バスタオル持参
申込：6月19日(月曜日)から窓口(電話可)

★ひよこタイム「親子千ネイザン」

20日(木曜日)午前10時30分から11時10分
親子でできるヨガとマッサージ
講師：田中有紀氏(一般社団法人内臓マッサージ協会代表)
1期(4月から7月)申込者のみ
*2期(8月から11月)参加者募集
対象：1才から2才未満児15組
申込：8月3日(木曜日)から窓口(電話可)

★あひるタイム

18日(火曜日)午前10時30分から11時15分
リズム運動、お話、ゲームなど
対象：2才から3才児 定員：15組

★どれみであそぼ

13日(木曜日)午前10時30分から11時15分
親子で歌と楽器演奏を楽しみましょう。
講師：大澤よし子氏

★中央図書館のお話会

14日(金曜日)午後2時30分から3時
読み聞かせボランティアの方が
手遊びやピク絵本、パネルシアターなどをします。



★お誕生会

24日(月曜日)午後2時30分から3時
7月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう。



★セル7整体

1日(土曜日)午前10時30分から11時30分
育児中のパパ、ママ、子どもを見合って
凝り固まった体をほぐしましょう。
講師：松本徳子氏(ミオンパシー協会)
申込：6月17日(土曜日)から15名窓口(電話可)

区民ひろば仰高運営協議会

ひろばまつり

30日(日曜日)午後1時から3時
国際基督教大学「劇団虹」によるミュージカル
ジャガモンドのお笑い・緑日(魚釣りゲーム
サイコロゲーム・バルーン・ポップコーン
かき氷など予定)等
子どもから大人まで夏のひとときをひろばで
お楽しみください。



ホテル総支配人が教えるマナー講座(いきいき部会)

4日(火曜日)午前10時から11時30分
知ってるだけであなたの日常が数段輝きに満ちてきそう!
ホテルマナーからレストランの裏事情まで、フルコースの
お話をお楽しみください。
講師：林正一氏(レストラン コンサルタント)
申込：6月19日(月曜日)窓口(電話可)

平成29年 7月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 Fax 5907-3472

開館時間：9：00～17：00

日		月		火		水		木		金		土			
30		31										1			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	ひろばまつり準備		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階でコンピカー等で自由に遊べます。 注) 事業により変更することがありますのでご理解の程よろしく お願いいたします。		*リサイクルのお知らせ* [廃油回収] 第4月曜日、午前9時から12時30分 [使用済電池・蛍光灯・携帯電話] 回収箱常設しています [インクカートリッジ] 回収箱常設しています		 館内では靴下の着用をお願いいたします。		★セルフ整体			
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	◎ひろばまつり		★あ・そ・ぼ								★あ・そ・ぼ			
2		3 《貸室抽選日》		4		5		6		7		8			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		スポーツ吹矢仰高		◎マナー講座		※七夕まつり 回遊音楽キャラバン		★あ・そ・ぼ		えいごであそぼ		★あ・そ・ぼ	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	仰高みちの会		★ベビーマッサージ		☆ポッチャ・お誕生会 ☆出前寄席		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ	
9		10		11		12		13		14		15			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		フラ・サークル「レディース」		★あ・そ・ぼ		※歌声ひろば		★どれみであそぼ		染井さくら会 (健康体操)		★あ・そ・ぼ	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		★赤ちゃんタイム 子ども日本舞踊		☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ		★あ・そ・ぼ		染井さくら会 (写真教室) ★あ・そ・ぼ		★中央図書館お話し会		仰高みちの会	
16		17		18		19		20		21		22			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		休館日 海の日		★あひるタイム		シニアリトミック		★ひよこタイム		※ルーシーダットン		★あ・そ・ぼ	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ				☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ		★あ・そ・ぼ		※落語		★あ・そ・ぼ 染井さくら会 (輪投げ会)		としま家落語会 ★あ・そ・ぼ	
23		24		25		26		27		28		29			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		スポーツ吹矢仰高		フラ・サークル「レディース」		シニアリトミック		えいごであそぼ		染井さくら会 (健康体操)		★あ・そ・ぼ	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		★お誕生会		☆理学療法士による コリ改善		★あ・そ・ぼ		染井さくら会 (役員会) ★あ・そ・ぼ		※健康増進カラオケ (通信)		★あ・そ・ぼ	

☆印はいきいきの館事業 ★印は子育ての館事業 ※印はみんなの館事業◎運営協議会事業

網かけ はサークル活動です

 車椅子の貸出をしています