

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

1日(火曜日)午後1時30分から2時30分  
パラリンピックの種目で注目のポッチャをやってみませんか?

☆お誕生会

1日(火曜日)午後2時30分から  
8月生まれの方のお誕生をお祝いしましょう。

☆Lef's筋トレ

8、15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!

☆Lef's脳トレ

8、15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!

☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

27日(火曜日)午後1時30分から2時30分  
ストレッチで体をほぐしたら、歌や楽器で楽しく脳トレ  
講師:木内愛弓氏

☆健康増進カラオケ(通信)

25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。  
大きいテレビ、スピーカー登場です

夏休み 木工工作  
小学生あつまれ! 秩父市との交流事業

夏休みの宿題に小物入れを作ってみませんか?

20日(日曜日)午後1時30分から3時  
対象:小学生  
定員:15名  
材料費:400円  
申込:7月20日(木)から材料費添えて窓口まで  
持ち物:水分

みんなのプログラム

※ストレッチ&筋トレ

3日(木曜日)午前10時30分から11時15分  
ストレッチと筋トレを交互にやりながら体をほぐします。  
40から60才代の方、ひろば初めての方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:18名  
対象:大人の方  
申込:5月18日(木曜日)から窓口(電話可)

※歌声ひろば(どなたでも)

9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。  
講師:大澤よしこ氏



※手作り教室

23日(水曜日)午後2時から4時  
「ちょっとオシャレなめがね置き」を作しましょう。  
材料費:100円  
定員:10名  
申込:8月9日(水曜日)から窓口のみ

先取り情報

秋におくるシリーズ~「仏教にふれる」

心をおだやかに保ち、豊かな日々を過ごすために  
3回シリーズでお届けします。  
日程:9月・10月(調整中)で3回  
内容:1回目よもやま話  
2回目瞑想法  
3回目写経  
詳細はポスターでお知らせいたします。

※小学生~カラオケで暑さをぶっ飛ばせ!

16日(水曜日)午後1時30分から3時  
対象:小学生15名  
持ち物:水分  
申込:7月18日(火曜日)から窓口(電話可)

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

7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。ママ仲間と子育て交流をしませんか。  
対象:2か月から1歳未満

★ひよこタイム「親子チネイザン」

17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)  
対象:1才から2才未満児  
定員:2期(8月から11月)15組  
申込:区内在住:3日(木曜日)から  
区外・1期参加者:10日(木曜日)から  
\*申込多数のため、区内在住の方を優先とさせていただきます。  
持ち物:バスタオル・フェイスタオル

★あひるタイム

15日(火曜日)午前10時30分から11時15分  
リズム運動・お話・ゲーム等  
対象:2才から3才児  
定員:15組  
申込:1日(火曜日)から窓口(電話可)

★どれみであそぼ

10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

4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  
手遊びやビック絵本、パネルシアターなどをします。



★お誕生会

28日(月曜日)午後2時30分から3時  
8月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



★セルフ整体

5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。保育はありません。  
講師:松本徳子氏(ミオンパシー協会)  
申込:7月22日(土曜日)から15名窓口(電話可)

# 平成29年 8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	
1		2		3		4		5		6		7	
1		2		3		4		5		6		7	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2			1 《貸室抽選日》		2		3		4		5	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2			★あ・そ・ぼ		シニアリトミック		※ストレッチ&筋トレ		★あ・そ・ぼ		★セルフ体操	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		☆ポッチャを楽しむ ☆お誕生会		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ		★中央図書館お話会		★あ・そ・ぼ	
6		7		8		9		10		11		12	
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		★あ・そ・ぼ		※歌声ひろば		★どれみであそぼ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     休館日 山の日                 </div>	
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		☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ		★あ・そ・ぼ		梁井さくら会（写真教室） ★あ・そ・ぼ			
13		14		15		16		17		18		19	
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」		★あひるタイム		★あ・そ・ぼ		★ひよこタイム		★あ・そ・ぼ	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ		☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ		★小学生カラオケタイム		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ	
20		21		22		23		24		25		26	
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		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ		えいごであそぼ		梁井さくら会 （健康体操）	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★木工工作体験会		★あ・そ・ぼ		☆音楽療法士による 「音楽で脳トレ&ストレッチ」		※手作り教室		梁井さくら会（役員会） ★あ・そ・ぼ		※健康増進カラオケ （通信）	
27		28		29		30		31		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">                     ★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階にて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。                 </div>		★あ・そ・ぼ	
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		シニアリトミック				★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		★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ				★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。

※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。