

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

3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を楽しみましょう。

☆お誕生会

3日(火曜日)午後2時30分から
10月生まれの方のお誕生をお祝いしましょう。

☆出前講座「高齢者交通安全教室」

3日(火曜日)午後2時40分から3時30分

☆Lef's筋トレ

10、17日(火曜日)午後1時30分から2時10分
自分の体に気付きの10月。タオルをお持ちください。

☆Lef's脳トレ

10、17日(火曜日)午後2時15分から3時
皆で脳トレニング 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」

24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後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)

27日(金曜日)午後1時30分から3時30分
お得意の歌でリフレッシュしましょう。

区民ひろば仰高運営協議会

※ハロウィン(交流部会)

14日(土曜日)午前10時30分から12時
プロのマジシャンによるマジックで
ハロウィンを楽しみましょう!



※着物よもやま話(いきいき部会)

25日(水曜日)午前10時30分から11時45分
「お正月を前にしてタンスに眠る 着物を
生かして装うヒント」 講師:富澤輝実子氏

※ひろばまつり愛称決定

皆さんから寄せられた50愛称のうち、厳正なる審査の結果「ニコニコまつり」に決まりました。
たくさんのご応募ありがとうございました。
当選者への連絡をもって発表にかえさせていただきます。

みんなのプログラム

※歌声ひろば(どなたでも)

11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

19日(木曜日)午後2時から4時
「フェルトで作るきのこ三兄弟」
講師:村上仁子氏
材料費:200円
定員:10名
申込:5日(木曜日)から窓口のみ



※ストレッチ&筋トレ

20日(金曜日)午前10時30分から11時30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:18名 対象:大人の方
申込:6日(金曜日)から窓口(電話可)

※仏教に親しむ・・・気軽に仏教にふれてみませんか パートI「よもやま話」

24日(火曜日)午前10時から11時30分
わたし達に身近な教えである仏教に関する
「よもやま話」から始まります。
講師:神達知純氏(大正大学仏教学部准教授)
申込:10日(火曜日)から窓口(電話可)
対象:どなたでも



*パートIIは11月7日(火)「心を静める瞑想法」
パートIIIは11月28日(火)「写経・写仏体験」を予定

★とわむお出かけ相談(東部子ども家庭支援センター)

23日(月曜日)午後3時から4時

★出前講座「むし歯予防について」

31日(火曜日)午後2時30分から3時
講師:池袋保健所歯科衛生士
申込:17日(火曜日)から20組窓口(電話可)

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

16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歳未満児

★ひよこタイム「親子チネイザン」

19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15組
申込:2期(8月から11月まで)申込決定者のみ
持ち物:バスタオル・フェイスタオル

★あひるタイム

17日(火曜日)午前10時30分から11時15分
今月は運動会です。
対象:2才から3才児(見学随時可)

★どれみであそぼ

12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

13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
手遊びやピック絵本、パネルシアターなどをします。

★お誕生会

23日(月曜日)午後2時30分から3時
10月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



★セルフ整体

7日(土曜日)午前10時30分から11時30分
子育て中のパパ・ママ、日頃の疲れを自己整体で
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:9月22日(金曜日)から15名窓口(電話可)

平成29年 10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 《貸室抽選日》	3	4	5	6	7
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	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	えいごであそぼ	★セルフ整体
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆ポッチャ・誕生会 ☆交通安全教室	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ マウスの会	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪なげ)	★あ・そ・ぼ
		8	9	10	11	12	13	14
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	休館日 体育の日	★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)	◎ハロウィン
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	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★中央図書館お話し会	★あ・そ・ぼ
		15	16	17	18	19	20	21
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)	★あひるタイム	シニアリトミック	★ひよこタイム	※ストレッチ&筋トレ	★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	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	マウスの会 ※手作り教室 ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪なげ)	★あ・そ・ぼ
		22	23	24	25	26	27	28
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」	※仏教よもやま話	◎着物よもやま話	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	仰高みちの会	★お誕生会 ★東部子センお出かけ相談	☆音楽療法士による 「音楽で脳トレ&ストレッチ」	★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
		29	30	31	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>*リサイクルのお知らせ*</p> <p>【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</p> </div> </div>			
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				
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★歯科衛生士による むし歯予防について				

☆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

★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
よろしく願いいたします。

