

11月のお知らせ

平成29年10月10日発行

区民ひろば要

区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です
「元気な地域の拠点！」を目指します

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話3972-6338

秩父市交流ワークショップ

【秩父銘仙】

ゆかりの小物づくり”絹タッセル”

17日(金曜日)

午前10時30分から11時30分

材料費 500円

定員 25名 先着順

申込 2日(木曜日)

ベビーマッサージ

21日(火曜日)

午前10時30分から11時30分

2ヶ月から10ヶ月の0歳児親子

講師 内田ノブ子氏

定員 10組(先着順)

申込 2日(木曜日)

ひろば芸術祭作品展

4日(土曜日)から10日(金曜日)

午前9時から午後5時(10日は正午まで)

会場 いきいきひろば

みなさんのステキな作品をご覧ください

★産後ママヨガ★ 第1期

11月5日・19日(日曜日)全2回 (両日参加できる方)

午前10時30分から11時30分

講師 Erika (全米ヨガアライズ取得)

対象 3ヵ月からひとり歩き前までの親子

定員 15組

申込 10月10日(火曜日)

☆第2期は12月10・24日(日曜日)に実施します! 詳細は12月のお知らせをご覧ください

◇乳幼児親子のための子育てプログラム◇

ふわふわタイム	0歳児親子	8日	水曜日	午前11時から11時45分	手作りオーナメント	バスタオルを お持ち下さい
		22日				
ころころタイム	1・2歳児親子	2日	木曜日	午前11時から11時45分	手作りオーナメント	
おはなし会		16日	木曜日	午前11時から11時30分	中央図書館ボランティア 0歳児もどうぞ!	
ミニアスレチック		9日	木曜日	午前10時30分から11時45分	就学前の乳幼児親子	
ボールであそぼ		30日	木曜日	午前10時30分から11時45分		
のりものランド		月から土曜日		午前9時から3時(ランチタイムを除く)	フロアでコンビカーや三輪車で遊べます	
かなめランド		12・26日	日曜日	午前9時から3時(ランチタイムを除く)	広いフロアですべり台やはしご、乗物で遊ぼう	
		5・19日		午後1時30分から午後3時	フロアでコンビカーや三輪車で遊べます	
子育てサロンかるかも		14日	火曜日	午前10時15分から11時30分	読み聞かせ 長崎第二地区民生児童委員協議会	
育児相談	長崎健康相談所	15日	水曜日	受付 午前10時から10時30分	身長・体重を測ります ☆母子手帳をお持ち下さい	

◎どなたでも参加できる交流プログラム

歌のひろば [健康増進カラオケ(通信)]	7・14 21・28日	火曜日	午後1時30分から2時30分	色々なジャンルの歌を唄います リクエストもどうぞ
ピンポンタイム	1・8・15	水曜日	午前9時から11時	卓球台2台で楽しくピンポン
創作倶楽部	22・29日	水曜日	午後1時から4時30分	シニアの方を中心に折り紙を楽しみます

◆高齢者のためのいきいきプログラム

やわらか頭体操	7・14・21日	火曜日	午前10時30分から11時30分	脳トレ脳活にチャレンジ
	28日			イスに座った体操を中心に頭と体をリフレッシュ
体幹作り転倒予防体操	16日	木曜日	午後1時30分から3時	講師 帝京平成大学作業療法士 菊池和美氏 申込不要
楽しいパズル「数独」	13日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込10月2日(月曜日) 定員20名(先着順) 運営協議会はつらつ部会主催
要町サロン	10日	金曜日	午後2時から4時	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ3974-0065
ささえ手サロン	1・15日	水曜日	午後2時から3時30分	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ4566-2434

予告

★★ひろばまつり★★

12月2日(土曜日)

午後1時から3時

ゲームや食べ物コーナーなど盛りだくさん!

オープニングは

千川中学校吹奏楽部のみなさんです

主催:運営協議会

☆交流ひろばにて☆

朝の体操(月から土曜日)午前9時30分から9時50分

太極拳24式 練功18法 どなたでもどうぞ

お昼の体操(月から土曜日)午前11時50分から正午

ランチタイム 正午 から 1時

おやつタイム 午後 3時 から 3時45分

囲碁 毎日午前9時から正午 午後1時から4時30分

スカイウエル 開館中いつでもご利用いただけます

すべて無料

区民ひろば 要

〒171-0043

豊島区要町1-5-1

☎3972-6338

11月カレンダー

午 前				イラスト	午 後			
いきいき	多目的1	多目的2	交流		いきいき	多目的1	多目的2	交流
		◎ピンポン タイム		1	水	◎創作倶楽部	◆ささえ手 サロン	
		◇ころころタイム		2	木			
休館日(文化の日)				3	金	休館日(文化の日)		
ひろば 芸術祭 作品展		●要千会		4	土		●横田会	
		◇産後ママヨガ		5	日		◇かなめランド	
		◆やわらか頭体操		6	月			
		◎ピンポン タイム	◇ふわふわ タイム	7	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)	
		◇ミニアスレチック		8	水	◎創作倶楽部		
		◎リフレッシュヨガ		9	木	●わくわく部会		
		●ウクレレ要	●要千会	10	金	◆要町サロン		
		◇かなめランド		11	土		●横田会	
◆楽しいパズル			12	日		◇かなめランド		
	◆やわらか頭体操(運協担当)	◇かるがも	13	月		●親子体操		
	◎ピンポン タイム	◇育児相談	14	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)		
	◇おはなし会		15	水	◎創作倶楽部	◆ささえ手 サロン		
	◎秩父市交流ワークショップ		16	木		◆転倒予防体操		
	●親子体操S		17	金		●愛要会		
	◇産後ママヨガ		18	土		◇かなめランド		
	◆やわらか頭体操	◇ベビー マッサージ	19	日				
	◎ピンポン タイム	◇ふわふわ タイム	20	月		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)		
休館日(勤労感謝の日)				21	火	◎創作倶楽部		
			22	水	休館日(勤労感謝の日)			
	●ウクレレ要		23	木		●水墨画の会 百花	●愛要会	
	◇かなめランド		24	金				
	●朗読の会 けやき		25	土		◇かなめランド		
	◆やわらか頭体操(体操)		26	日		●親子体操		
	◎ピンポン タイム		27	月		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)		
	◇ボールであそぼ		28	火	◎創作倶楽部			
			29	水				
			30	木				

茜の里パン販売 【第1・3火曜日】

●多目的ひろばは団体・自主グループの活動に利用できます。
詳しくはお問合せください。

※事業の予定は、都合により変更することがあります。

◎=どなたでも参加できます ◆=高齢者のためのプログラ
◇=乳幼児親子のためのプログラム ●=団体・自主グループ活動

