

平成29年

# 11月の区民ひろば南池袋

## 第12回

## みみずくフェスタ



おにぎりと  
豚汁が  
あります！

**11日土曜日午前11時から午後2時30分(開場:午前10時45分)**

共催: 区民ひろば南池袋運営協議会  
区民ひろば南池袋

協力: 第4地区区政連絡会、第4地区青少年育成委員会

高田地区民生委員児童委員協議会、南池袋放課後子ども教室

子どもスキップ南池袋、目白警察署

◆子どもたちのヒップホップダンス  
◇サークル発表(フラダンス)

◇警察署からのお話 ◇ピース作り ◆ゲームコーナー

◆みんなで元気に！いきいき体操

◆音楽の秋～みんなで歌って楽しいコンサート 他

◇おたのしみ人形劇 出演: 春きゃべつ

### \*いきいきひろば 高齢者\*

6 13 20	月曜	午前 9時30分 午後 1時30分	健康マージャン 午前、午後の どちらかに参加できます
13 24	月曜 金曜	午前 10時30分 午後 1時30分	スマイル体操 講師: 木津美佳氏 主催: 当ひろば運営協議会
14 28	火曜	午後 1時30分	健康囲碁 自由に対局をお楽しみください
20	月曜	午前 10時30分	シニアのためのミュージックセラピー ボイストレーニングと歌を中心とした音楽療法♪ 講師: 加藤万寿乃氏
21	火曜	午後 1時30分	初めての囲碁 九路盤、十三路盤で打ちます *当日受付にお申込みください
24	金曜	午前 10時30分	筋トレ脳トレ体操(登録制) 楽しく運動して健康増進と介護予防 講師: 豊島区スポーツ推進委員
27	月曜	午前 10時30分	りらっくす気功 講師: 武内フク氏
27	月曜	午後 1時30分	初めてのマージャン 初心者向け 12月25日も参加できる方 *申込み: 11月6日から 先着12名
28	火曜	午後 1時30分	ちよいレクで脳もからだも活性! 読み書き計算とゲームで脳トレ

### \*なかよしひろば 子育て\*

6, 27	月曜	のりものランド 広いお部屋で 三輪車、コンビカーで遊ぼう! 乳児が遊べるおもちゃコーナーもあります *就学前までのお子さん対象です
29	水曜	
4, 18	土曜	
5, 12, 19, 26	日曜	
8		おひさまタイム ★東部子ども家庭支援センター「お出かけ相談」あります! パネルシアター、紙芝居、リズム遊びなど
15	水曜 午前 10時30分	地域交流 雑司が谷保育園との交流
22		ミニコンサートとお誕生会 ☆音大OB、院生による音楽交流
18	土曜 午前 11時	かみしばい だ～いすき 紙芝居、読み聞かせ 他 ☆どなたでもどうぞ 出演: ボランティアグループ「わくわく紙芝居」
月曜から金曜 午後4時		みっくるゆうびん 体操、絵本の読み聞かせ、手遊び歌、子育て相談など

### 箏コンサート

2日 木曜日 午後1時30分  
～東京音楽大学 内藤久子氏と  
門下生と仲間たちによる演奏～  
友情出演: 稲葉 明德氏  
曲目: 日本のわらべ歌メドレー  
千鳥の曲 他  
★どなたでもどうぞ★

### ファミリーヨガ

19日 日曜日 午前11時から11時45分  
講師: 山角 菜穂子氏 (ヨガインストラクター)  
対象: 幼児と保護者(0歳から未就学児)  
※申込み: 豊島区の方は10月29日日曜日から  
区外の方は11月12日日曜日から \*先着10組程度  
持ち物: 水分補給・バスタオル(お子さん用)  
スポーツタオルまたは浴用タオル(大人用)

### かろやか コラージュあそび

心のオアシス見つけましょう  
17日 金曜日 午後1時30分  
講師: 井上ふじ子氏  
(音楽芸術ケアセラピー研究舎アマ音)  
対象: どなたでもどうぞ  
申込み: 10月27日金曜日 先着8名

### ♡アロマ教室♡

～アロマの香りで健康アップ～

29日 水曜日 午後1時30分  
講師: 水越朋美氏 (AEAJ認定アロマセラピスト)  
内容: 認知症予防・免疫力アップ・安眠などの  
アロマスプレーを1本作ります。  
参加費: 500円 ☆シニアの方が対象  
申込み: 11月8日水曜日 先着15名

### ベビーマッサージ&手遊びうた 7日 火曜日 午前10時30分

講師: 中村邦子氏  
対象: 3か月位(首がすわって)から  
10か月ぐらいの乳児と保護者  
持ち物: バスタオル・飲み物(水分補給)

※申込み  
区内: 10月17日火曜日 先着14組  
区外: 10月31日火曜日 先着14組

### としま子育てサロン たんぼぼ

～栄養士さんのお話～  
「早起き 早寝 親子で食べよう朝ごはん」  
16日 木曜日 午前10時30分  
講師: 池袋保健所栄養士  
対象: 乳幼児と保護者  
☆試食があります!  
申込み: 10月20日金曜日 先着15組  
共催: 高田地区民生委員  
児童委員協議会たんぼぼ

★12月の貸室抽選日 11月1日・2日午前9時15分から

〒171-0022 豊島区南池袋3-5-12 TEL3984-5896

# 区民ひろば南池袋

平成29年

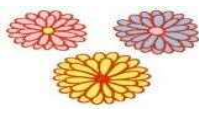
# 11月のお知らせ

電話 3984-5896

午 前					午 後			
多目的ホール	会議室	活動室	スタジオM			会議室	活動室	スタジオM
雑二 ときわクラブ	抽選会			1 水	かつぼれ 藤の会	みどり会	囲碁クラブ オー	
箏コンサート (準備)	抽選会	レイフラ	箏コンサート (控)	2 木	箏コンサート	フォークダンス アゼリア	南池袋 お楽しみ会	箏コンサート (控)
休館日(文化の日)				3 金	休館日(文化の日)			
のりものランド				4 土		としまっくす (レク)	碁友会	和楽会 (カラオケ)
のりものランド				5 日	ジュニアアーツ アカデミー	正心会	あゆみ会	コスモス
		健康マーじゃん		6 月	のりものランド 放課後子ども教室	みゆうみゆうの のびのびリミック	健康マーじゃん	親和豊寿会 (カラオケ)
さわやか体操	ベビー マッサージ		コーロ ハーモニー	7 火	和楽会 (輪投げ)	あみもの	絵てがみ教室	友楽会
おひさまタイム		たのしみま書	楽器で遊ぼう	8 水	かつぼれ 藤の会	山吹班 絵手紙サークル	囲碁クラブ オー	友の会
あうるきつず 親子体操		墨友会		9 木	としまっくす (レク)	親和豊寿会 (輪投げ)	区高連第4 ブロック	
リフレッシュ 体操	ペルセウス		井澤 キーボードの会	10 金	みみずくフェスタ(準備)			
みみずくフェスタ				11 土	みみずくフェスタ			
のりものランド	ギターサークル カノン			12 日	ジュニアアーツ アカデミー	ギターサークル カノン		コスモス
スマイル体操	みゆうみゆうの おはようリミック①②	健康マーじゃん		13 月	みゆうみゆうの のびのびリミック	みどり会	健康マーじゃん	友楽会
コーロ ハーモニー	さわやか体操			14 火	和楽会 (輪投げ)		健康囲碁	亀令会
地域交流 雑司が谷保育園 としま子育てサロン たんぼぼ	雑二 ときわクラブ			15 水	みどり会	正心会	囲碁クラブ オー	南池袋 お楽しみ会
リフレッシュ 体操	ペルセウス		井澤 キーボードの会	16 木	フラ・ロケラニ	としまっくす (レク)	歩こう会	親和豊寿会 (カラオケ)
かみしばい だ〜いすき	区民作品展 ワークショップ(準備)			17 金	太極拳 キャロット	さわやか卓球	からやか コラージュあそび	友の会
ファミリーヨガ			ファミリーヨガ (控)	18 土	のりものランド	区民作品展 ワークショップ	碁友会	和楽会 (カラオケ)
ミュージック セラピー	みゆうみゆうの おはようリミック①②	健康マーじゃん		19 日	のりものランド	正心会	ギターサークル カノン	
レイフラ	コーロ ハーモニー			20 月	親和豊寿会 (輪投げ)	高田地区 民児協	健康マーじゃん	南池袋 お楽しみ会
誕生会	雑二 ときわクラブ	誕生会 (控)	楽器で遊ぼう	21 火	絵てがみ教室	あみもの	初めての囲碁	亀令会
				22 水	かつぼれ 藤の会	みどり会	あゆみ会	親和豊寿会 (カラオケ)
休館日(勤労感謝の日)				23 木	休館日(勤労感謝の日)			
筋トレ脳トレ 体操	ペルセウス		井澤 キーボードの会	24 金	スマイル体操	さわやか卓球	太極拳 キャロット	友の会
ジュニアアーツ アカデミー				25 土	ジュニアアーツ アカデミー	女声合唱団 いにしえの風	碁友会	雑二 ときわクラブ
のりものランド				26 日	正心会			
りらっくす気功	みゆうみゆうの おはようリミック①②			27 月	のりものランド 放課後子ども教室	としまっくす (レク)	初めての マーじゃん	
さわやか体操	レイフラ	コーロ ハーモニー		28 火	ちよいレク	和楽会 (輪投げ)	健康囲碁	友楽会
のりものランド			楽器で遊ぼう	29 水	親和豊寿会 (輪投げ)	アロマ教室	囲碁クラブ オー	
あうるきつず 親子体操		墨友会		30 木	フォークダンス アゼリア	抽選会準備	歩こう会	

(当ひろばをご利用の際は、靴下か室内履きをお履きください。)

は館主催・共催事業です。  
「お知らせ」は、10月14日現在の予定です。  
変更になる場合がありますのでご了承ください。



<廃食油の回収> 11月27日 月曜日 午前9時から12時30分

### ☆なんでも相談会☆

27日月曜日 午前10時から12時

場所: 1階ロビー

豊島区民社会福祉協議会CSW