

いきいきのプログラム

☆お楽しみ会

5日(火曜日)午後1時30分から2時30分  
ゲーム・ミニ手作り・茶話会で楽しく過ごしましょう。

☆お誕生会

5日(火曜日)午後2時30分から  
12月生まれの方のお誕生をお祝いしましょう。

☆消費生活センター出張講座

5日(火曜日)午後2時40分から3時30分  
「悪質商法にご用心」年末の最重要点を教えてもらいます。

☆Let's筋トレ

12、19日(火曜日)午後1時30分から2時10分  
お正月前に運動しましょう。

☆Let's脳トレ

12、19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」

26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)

22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

★親子クリスマス会 (子育て部会)

5日(火曜日)午前10時30分から12時  
劇団ぼげっと公演、サンタさんからプレゼントなど  
お楽しみがいっぱいです。  
対象:乳幼児の親子

※ふろしきで遊ぼう (いきいき部会)

7日(木曜日)午前10時から11時30分  
ふろしき王子のおしゃれでエコなふろしき活用法。  
楽しくてわかりやすい講習です。  
講師:横山功氏  
申込:11月27日(月曜日)から先着30名窓口(電話可)  
持ち物:ふろしき・包みたい物があったらお持ちください。



みんなのプログラム

※歌声ひろば(どなたでも)

13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



※手作り教室特別編

12日(火曜日)午前10時から11時30分  
「フラワークリップ」で楽しむ  
ウォールアートクリスマス

講師:佐藤俊輔氏(フラワーデザイナー)  
材料費:1,000円  
定員:20名  
申込:11月28日(火曜日)から窓口のみ



※ストレッチ&筋トレ

15日(金曜日)午前10時30分から11時30分  
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。お正月前に家でも出来る運動を  
やってみませんか。  
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:11月30日(木)から窓口(電話可)

※もしもの火災にどう対処しますか?

26日(火曜日)午後2時40分から  
年末前にDVDで学びましょう。  
消防署員の話もあります。



年末年始のお知らせ

12月29日(金曜日)から  
1月3日(水曜日)まで休館となります。  
\*1月の貸室抽選は1月4日(木曜日)です。

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

4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歳未満児

★ひよこタイム「親子チネイザン」

21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:新規の区内在住の方、7日(木曜日)  
前期参加者・区外在住の方11日(月曜日)  
から窓口(電話可)  
持ち物:バスタオル・フェイスタオル

★あひるタイム

19日(火曜日)午前10時30分から11時15分  
今月はクリスマス飾り作りです。  
対象:2才から3才児(見学随時可)

★どれみであそぼ

14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

8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

25日(月曜日)午後2時30分から3時  
12月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



★セル7整体

16日(土曜日)午前10時30分から11時30分  
子育て中(小中高の保護者の方含む)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:2日(土曜日)から15名窓口(電話可)

# 平成29年 12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			
		 <p>館内では靴下の着用をお願いいたします。</p>	<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</p> <p>[使用済電池・蛍光灯・携帯電話] 回収箱常設しています</p> <p>[インクカートリッジ] 回収箱常設しています</p>			<p>★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。</p> <p>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。</p> 				1 《貸室抽選日》	2
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2							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							★あ・そ・ぼ 染井さくら会 (輪投げ)	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ		
		3	4	5	6	7	8	9			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	スポーツ吹矢 (仰高)	出演者控室 ◎クリスマス会 (子育て部会)	シニアリトミック	◎ふろしき王子 (いきいき部会)	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	☆お楽しみ会&お誕生会 ☆消費者生活センター出張講座	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★中央図書館お話し会	★あ・そ・ぼ			
		10	11	12	13	14	15	16			
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	フラ・サークル 「レディース」	※手作り教室	※歌声ひろば	花楽すみれ会	★どれみであそぼ	※ストレッチ&筋トレ	★セルフ整体		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	マウスの会 ★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	★あ・そ・ぼ	仰高みちの会			
		17	18	19	20	21	22	23			
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	子ども日本舞踊	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     休館日 天皇誕生日                 </div>			
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	マウスの会 子ども日本舞踊	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆健康増進カラオケ (通信)				
		24	25	26	27	28	29	30 (土)	31 (日)		
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	えいごであそぼ	花楽すみれ会 フラ・サークル 「レディース」	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     休館日 年末                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     休館日 年末                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     休館日 年末                 </div>		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★お誕生会	☆音トレ&ストレッチ ※火災予防について	★あ・そ・ぼ	染井さくら会 (役員会) ★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