

区民ひろば清和 12月のお知らせ



ひろば清和HP
QRコード

NPO法人ひろば清和

第1: 巢鴨3-15-20 TEL5974-5464
第2: 巢鴨3-13-12 TEL5961-5756

第1 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 第2, 4日曜・祝日・年末年始)

第2 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 日曜・祝日・年末年始)

★健康のための！ベリーダンスエクササイズ★

*エクササイズを中心に体を動かして楽しめます！

日時 **2日(土) 13:00から14:00**

内容 50歳以上の女性限定

講師 ラティファ氏

申込 TEL可 体験につき無料です。

**20名
募集中**



転ばぬ先の杖あれこれ第2弾 安心・安全のための
～住宅改修講座～

1日(金) 13:30から

福祉用具専門相談員さんによる

主催: 菊かおる園
高齢者総合相談センター
見守り支援事業担当

☆健康講座☆ 「マイキュレーター」

毛細血管血流観察会と講演

日時: 15日(金) 13:00～ 講師: 関本 隆 氏

申込: 20名(11月20日から先着順 TEL可)

アプリで楽しむスマートフォン体験！

日時: 13日(水) 13:30から

申込: 20名(11月20日から先着順 TEL可)

講師: NTTドコモ巢鴨

※スマホは持ってなくても貸出致します。

※どなたでも参加できます。一部申込制です。

年末年始のお休み
12月29日(金)から
平成30年1月3日(水)まで
新年は1月4日(木)からです



お知らせ

12月26日(火)は量
替えの為、よちよちの
お部屋は終日ご利用
いただけません。
ご不便をおかけいた
します。

☆冬のお楽しみ会☆

14日(木) 10:30から11:30

もうすぐクリスマス！

パネルシアターを見て、みんなで踊って

サンタさんと呼んじゃおう♪♪

* 直接当ひろばへお越しください *

親子ピラティス 18日(月)



ボランティア講師: 飯野 恵 氏(ピラティスインストラクター)

対象: 乳幼児とママ(各先着18組) ☆区内の方優先☆

①2ヶ月からねんねまで(10:30から11:00)

②ハイハイから1才6ヶ月まで(11:05から11:45)

直接申込: 11月20日(月) (☎不可)

電話申込・区外: 11月27日(月) (☎可)

持ち物: バスタオル

親子ヨガ

22日(金) 10:30から12:00

講師: 上武 愛 氏 (親子ヨガインストラクター)

募集対象: おすわり～3歳までの乳幼児とママ (先着 20名)

直接申込: 11月20日(月)から (☎不可)

電話申込・区外: 11月27日(月) (☎可)

☆区内の方優先☆



	事業名	日にち	時間	内容
いきいき (清和第一)	いちにちいっぽ しっかり編	6・13・20・27日(水)	9:30から	簡単な計算と音読で頭の体操をします。
	いちにちいっぽ ぼっち編	6・13・20・27日(水)	10:30から	少し難しい計算と音読で頭の体操をします。
	陽だまり倶楽部	8・22日(金)	13:30から	体操・ゲーム・歌で体力アップ! 足立先生の体操は22日です。15日はお休みです。
	すがもシアター☆	13・27日(水)	13:30から	13日邦画「十三人の刺客」27日洋画「マリア」です。
	民謡お国巡り	11日(月)	13:30から	三味線の先導で全国の民謡を歌います。講師: 岡田美智子氏
	グリーンカーテン	20日(水)	13:30から	ベランダで野菜や花を育てています。
	手話ソング	21日(木)	13:30から	挨拶・自己紹介・歌などを手話で習います。講師: 相原智子氏
	アコーディオンDE歌おう	19日(火)	13:30から	アコーディオンの伴奏で楽しく歌います。講師: 鶴見篤子氏
	元気はつらつ体力UP!	6・20日(水)	14:00から	60歳以上で3階まで階段を昇降出来る方 講師: 木津美佳氏 参加費: 月額200円 申込: 清和第一まで 会場: 清和第三階です
	ポッチャ	25日(月)	13:30から	パラリンピックで銀メダルに輝いた競技です。どなたでもどうぞ。
清和ドレミ合唱団	16日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんで歌いましょう! 講師: 大澤よし子氏 参加費: 1回500円	
背骨コンディショニング	6・20日(水)	10:00から	姿勢を整えて腰痛等を解消する体操です。講師: 高橋恵子氏 参加費: 1ヶ月1000円 申込: 清和第一まで	
◎囲碁・将棋タイム(開館日) 健康増進カラオケ(通信)開催日は裏面をご覧ください。(尚抽選受付は13:00迄、13:30以降の受付は、歌う事は出来ませんのでご了承願います)				
子育て (清和第二)	池袋保健所出張育児相談	1日(金)	13:30から14:00まで受付(時間厳守) ※母子手帳をお持ちください※	
	子育てサロンさくらんぼ	6日(水)	10:30から受付	地域の民生委員のプログラムです。今月はクリスマス飾り作りです
	ふわふわべたーん	7日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による絵本の読み聞かせ。読み聞かせの相談も受付中♪
	えいごでえほん	13日(水)	11:00から12:00	クリスマススペシャルバージョンです ゲスト: 加々美 浩太氏
	ミニミニアスレチック	11日(月)	10:00から14:00	トランポリン、平均台、トンネルなどが出ています
	もこもこランド	20日(水)	10:00から14:00	よちよちひろばに布おもちゃとジャングルジムが出ています
	ちびっこランド	21日(木)	11:00から12:00	21日: 12月お誕生会(ハーフBD対象は6月生まれ)と図書館の読み聞かせ
	よちよちランド	15日(金)	11:00から12:00	赤ちゃんとおふれあい遊びをしましょう。
	おりがみ工作ランド	25日(月)	15:30から16:00	幼児向け簡単な季節のおりがみや工作: 今月は「くるくるへびさん」を作ります
	男の台所	15日(金)	10:00から14:00	申込受付中 費用: 1回500円
のりものランド	※主催事業・サークルのない時間は3階ホールで、滑り台・乗り物・ボールで遊ぶことができます			
◎ランチタイム(交流ロビー・11:30から13:30)				
◎おやつタイム(サークル・15:00から15:30)		* 離乳食はよちよちひろばでいつでも食べることができます *		

平成29年

12月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 Tel.5974-5464

第2 Tel.5961-5756

清和第1(いきいきひろば)				清和第2(子育てひろば)			
【2階】午前	【2階】午後	【3階】午前	【3階】午後	サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
◆団体受付		ヨーガの会	◆菊かおる園 住宅改修講座	1	金	◆育児相談(P)	放課後子ども教室 (P)
巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	◆発掘! 巣鴨遺跡 ②		◆健康のための ベリーダンスエクササイズ	2	土	すがも児童 合唱団(P)	ママ'Sピラティス (A)
		末広会 (高齢者クラブ)	末広会 (高齢者クラブ)	3	日	休館日(第1は開館しています)	
愛信会 (卓球)	美文字	自彊術すがも会		4	月	白鳩卒対(A)	親子体操(A)
東部クラブ (卓球)		◆畳替えのため使えません		5	火		英語de リズム(A)
◆いちにちいっぽ	版画サークル	男性ストレッチ		6	水	◆さくらんぼ(A)	白鳩DVD(A)
			◆健康増進 カラオケ(通信)	7	木	◆ふわふわ(A)	
クラフトバンド の会	◆陽だまり 倶楽部		末広会 (高齢者クラブ)	8	金	白鳩卒対(A)	男の味噌作り (A)
すがも児童 合唱団	アゼリア会 (手芸ボランティア)		◆発掘! 巣鴨遺跡 ③	9	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン (A)
休館日				10	日	休館日	
愛信会 (卓球)	◆民謡 お国巡り	自彊術すがも会	佐阿来カラオケ	11	月		◆ミニアスレ
東部クラブ (卓球)		レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	12	火	★マウスの会(P)	アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっぽ	◆アプリで楽しむ スマートフォン体験	男性ストレッチ	◆すがも シアター☆	13	水	白鳩DVD(A) 放課後子ども教室(P)	◆えいごで 絵本(A)
絵手紙(和)会		中仙道サロン	◆健康増進 カラオケ(通信)	14	木		◆冬のお楽しみ
	◆健康講座	ヨーガの会		15	金	白鳩卒対(A)	◆男の台所(A)
書道サークル	◆清和ドレミ 合唱団	すがも児童 合唱団		16	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン(A) ママ'Sピラティス(A)
すがも児童 合唱団		巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	17	日	休館日(第1は開館しています)	
愛信会 (卓球)			◆みんなで歌おう 昭和歌謡	18	月	白鳩卒対(A)	◆親子ピラティス (A)
区高連第一 ブロック	◆アコーディオン DE歌おう	レクダンス清和	輪おどりの会	19	火		英語deリズム(A) ◆卓球教室(P)
◆いちにちいっぽ	版画サークル		◆グリーン カーテン	20	水	12月生まれ のお友達は 10:45までにき てください♪	◆元気はつらつ (P)
やよい会 (俳句)	◆手話ソング	待夢句会	佐阿来カラオケ	21	木		◆ちびっこランド(A) 誕・図
東部クラブ (卓球)	◆陽だまり 倶楽部	クラフトバンド の会	末広会 (高齢者クラブ)	22	金		◆親子ヨガ (A)
休館日(天皇誕生日)				23	土	休館日(天皇誕生日)	
休館日				24	日	休館日	
	◆ボッチャ		佐阿来カラオケ	25	月	★◆折紙・ 工作ランド(P)	
ひいらぎ会			巣鴨火曜会 カラオケ教室	26	火		アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっぽ	巣鴨朗読の会	男性ストレッチ	◆すがも シアター☆	27	水	★	※畳替えの為 使用できません
		中仙道サロン		28	木		
年末休館日				29	金	年末休館日	
年末休館日				30	土	年末休館日	
年末休館日				31	日	年末休館日	

◆印は当館主催事業です。 ◆印のないものはサークル活動です。
 * 使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・
 小型家電(携帯電話可)の回収箱を常設しています(1階入口)
 * 廃食油回収は25日(月)9:00から12:30です(1階玄関前)
 * 車椅子の短期貸出しをしています。お問合せは2階窓口まで

<子育て> ・(A)→午前/(P)→午後の事です
 ・★印は11:30~交流ロビーで「お昼の体操」をします
 ・◆印は当館主催事業です/印のないものはサークル活動です
 ・(交)は交流ロビーの事です