

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ&お誕生会

16日(火曜日)午後1時30分から2時40分
パラリンピックの正式種目ポッチャをやりませんか?
ボールを投げるだけ?いやいや、奥の深いスポーツです。
1月生まれの方のお誕生会をします。

☆Lef's筋トレ

23日(火曜日)午後1時30分から2時10分
寒さに負けない体力をつけましょう。

☆Lef's脳トレ

23日(火曜日)午後2時15分から3時
皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

☆理学療法士のコリ改善

30日(火曜日)午後1時30分から2時30分
こり・歪みのポイントを押さえて、体をほぐしましょう。
講師:高木翔氏

☆健康増進カラオケ(通信)

26日(金曜日)午後1時30分から3時30分
健康体操後、カラオケで声を出して健康増進しましょう。

☆Shiga methodによる「元気の出る英会話」

31日(水曜日)午後1時30分から2時30分
優しい単語の発声練習を学びながら顔の表情筋を鍛え、
ステキな笑顔作りと脳トレをしましょう。
講師:志賀昌子氏(英語・英会話講師)
定員:30名
申込:17日(水曜日)から窓口(電話可)
持ち物:手鏡

区民ひろば仰高運営協議会

2月先取りお知らせ

*バルーン教室 (交流部会)

2月10日(土曜日)
*詳細は次回お知らせいたします。



みんなのプログラム

※新年の集い

9日(火曜日)午後1時30分~3時
琉球舞踊
第一部「四つ竹踊り、カナーヨー他」
第二部「御前風、若松・鳩間節、遊び太鼓」
お楽しみ福引き大会で
新しい年を皆さんでお祝いしましょう
出演:崎山陽子氏・寺本のりみ氏



※歌声ひろば(どなたでも)

10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



※ルーシーダットン(健康体操)

19日(金曜日)午前10時30分から11時30分
関節の可動域を広げ、動きやすい体にしませんか?
30~60才代の方お待ちしております
持物:水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)
定員:18名、大人の方
申込:5日(金曜日)から窓口(電話可)



※落語

18日(木曜日)午後2時から3時
落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸を
ご披露します。お誘い合わせでお越しください。



1月は4日から開館いたします。
お待ちしております。

※セルフ整体

20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。
講師:松本徳子氏(ミオンパシー協会)
申込:12月22日(金曜日)から15名窓口(電話可)

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

29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
楽しめます。ママ仲間と子育て交流をしませんか?
対象:2か月から1才未満



★ベビーマッサージ

13日(土曜日)午後2時から3時
講師:藤田ヒサ子氏
対象:3か月から10か月の乳児15組
申込:12月22日(金曜日)から窓口(電話可)
持ち物:バスタオル



★ひよこタイム「親子チネイザン」

18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
定員:15組(第3期12月~3月)定員になり次第募集終了
持ち物:バスタオル・フェイスタオル

★あひるタイム

16日(火曜日)午前10時30分から11時15分
対象:2才から3才児
内容:リズム運動やボールで遊ぼう。

★どれみであそぼ

11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

12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

22日(月曜日)午後2時30分から3時
1月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



平成30年 1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	3	4 《貸室抽選日》	5	6
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	 館内では靴下の着用 をお願いいたします。	休館日 年始 	休館日 年始 	休館日 年始 	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2					本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  		
		7	8	9	10	11	12	13
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	休館日 成人の日	★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)	★あ・そ・ぼ
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2			★あ・そ・ぼ	出演者控室	※新年の集い	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ
		14	15	16	17	18	19	20
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	※ルーシー ダットン	★セルフ整体
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆ポッチャを楽しむ ☆お誕生会	★あ・そ・ぼ	※落語	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	仰高みちの会
		21	22	23	24	25	26	27
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	★あ・そ・ぼ	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	★あ・そ・ぼ	★お誕生会	☆Let's筋トレ ☆Let's脳トレ	★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)	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ
		28	29	30	31	*リサイクルのお知らせ* 【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		
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)	フラ・サークル レディース	シニアリトミック			
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	☆理学療法士による コリ改善	☆元気の出る英会話			

☆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