



1月 区民ひろば朋有



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

～ 区民ひろば は乳幼児から高齢者までどなたでも利用ができます ～

いきいきひろばの事業 1F

開館時間：9時～5時 休館日： 祝日 年末年始

15.22	月	13:15～15:30	健康増進カラオケ教室
29	月	13:30～15:30	朋有シネマ
9.23	火	10:30～11:30	体操&ボーリング
16	火	10:30～11:30	体操&カーリング
9	火	13:30～14:30	みんなのうた
16.23	火	13:15～16:00	子すずめ会
17	水	13:15～15:30	健康増進カラオケタイム
31	水	13:30～14:30	脳トレーニング
4.11.18	木	13:30～14:30	室内ゲートボール
19	金	10:30～11:30	レッツ・エアロビ
19	金	13:30～14:30	昭和をうたう
12.26	金	13:30～14:30	足腰トレーニング
7	日	13:30～14:30	リクエストカラオケフォー・you

☆平日1時15分から1階 いきいきひろばロビーで 体操をしています。是非ご参加ください。

朋有わくわくSUNDAY第12弾

ふれあいお笑いLIVE

14日(日)11時～12時

すみだコメディアンネットワークの皆さんが、
笑いをお届けします。
後半は笑いを取り入れた体操「笑いヨガ」です。
お楽しみに！

出演者：ジャガモンド・ハルカラ・オシエルズ

1階

～ 節分 ～

2月1日(木)10時30分～11時30分

第1部 10時30分～11時10分

「節分寄席」 出演：立川がじら氏

第2部 11時15分～「みんなで豆まき」

年男年女の方と一緒に小さな子から大人の方まで皆で豆まきをして福を呼び寄せましょう (是非ご参加下さい)



1階

運営協議会主催事業

ジャズコンサート

2月3日(土)13時～16時30分

ジャズの生演奏とボーカルでお楽しみください！



子育てひろばの事業 2F

開館時間：9時～5時 休館日： 祝日 年末年始

15	月	11:00～11:30	中央図書館ボランティアによる おはなし会 お話、手遊び色々
22	月	9:30～11:20	のびのびタイム ボールプールやミニジャングルジムで遊ぼう
17.31	水	11:00～11:30	ちゅんちゅんタイム 17 お正月遊び 31 鬼のお面作り、お誕生会
11.25	木	11:00～11:30	ぴよタイム 0歳児と保護者のふれあい遊び
18.27	木、土	9:30～11:20	木育ひろば 木のおもちゃがいっぱい
12.26	金	9:30～11:20	ミニアスレチック 平均台や滑り台、マットの山であそびましょう
毎週	日	9:30～11:00	のいものGO! ジャンプ東池袋の広いホールでのりものGO!

☆火曜日以外11時30分から2階プレイルームで 体操をしています。是非ご参加下さい (出来ない日もあります。)

お正月遊び

羽根つき・こま・福笑いなどで遊びましょう！
受付で貸し出します。

2階



朋有わくわくSUNDAY第13弾

ママのための骨盤体操

～産後の骨盤の歪みを体操で整える～
28日(日)10時30分～11時30分

講師 川嶋 伽乃音氏

対象 生後6か月～未就学児の母親15名
(プログラムに一人で参加出来る方)

申込み 12日(金)から 電話可

※ジーンズ以外の動きやすい服装でご参加ください。

1階



区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10

1階 TEL 3971-0781

2階 TEL 5396-1057

平成30年 区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10
03-3971-0781 (1F)
03-5396-1057 (2F)
FAX03-3971-0781

1月のカレンダー



無印=主催事業 ☆印=サークル
★=運営協議会

日	曜	ロビー及び和室		教養室 (サークル利用)		子育てひろば (2F)
		午前	午後	午前	午後	
1	月	休館日 (年始)				
2	火	休館日 (年始)				
3	水	休館日 (年始)				
4	木	貸出抽選日	室内ゲートボール (ロビー)			
5	金					
6	土				☆平和クラブ	
7	日		リクエストカラオケフォーyou		☆HMC会	のいものGO!
8	月	休館日 (成人の日)				
9	火	体操&ボーリング	みんなのうた	☆秋桜会	☆レイピカケ	☆ボンキッキー☆FUNFUN ☆ハッピーエアロ
10	水		☆ドラマリーディングの会	☆さわらび会	☆ひまわり	
11	木	☆アンサンブル・ロマンス	室内ゲートボール (ロビー) ☆豊島太極拳サークル		☆豊島太極拳サークル	ぴよタイム
12	金		足腰トレーニング		足腰トレーニング	ミニ・アスレチック ☆ピッコロ☆ニコニコ体操
13	土		☆昭寿会		☆平和クラブ	
14	日	ふれあいお笑いLIVE				のいものGO!
15	月	☆のびのび会	健康増進カラオケ教室	☆のびのび会	☆囲碁会	中央図書館おはなし会
16	火	体操&カーリング			子すずめ会	☆ボンキッキー☆FUNFUN ☆ハッピーエアロ
17	水		健康増進カラオケタイム		☆ひまわり	ちゅんちゅんタイム お正月遊び
18	木	※介護予防サロン	室内ゲートボール (ロビー)	※介護予防サロン	☆はる美会	木育ひろば
19	金	レッツエアロビ	昭和をうたう 身の回り相談	レッツエアロビ	☆ブルーハワイ	☆ピッコロ
20	土		☆和楽会		☆HMC会	
21	日		☆静和クラブ		☆平和クラブ	のいものGO!
22	月	☆やさしいヨガ	健康増進カラオケ教室	☆やさしいヨガ	☆はる美会	のびのびタイム
23	火	体操&ボーリング		☆秋桜会	子すずめ会	☆ボンキッキー☆FUNFUN ☆ハッピーエアロ
24	水		☆ドラマリーディングの会	☆さわらび会		
25	木		☆香香会 (ロビー)		☆HMC会	ぴよタイム
26	金		足腰トレーニング		足腰トレーニング	ミニ・アスレチック ☆ピッコロ
27	土				☆キルトライフ	木育ひろば
28	日	ママの骨盤体操		ママの骨盤体操	☆ひまわり	のいものGO!
29	月	☆のびのび会	朋有シネマ「橋三十郎」	☆のびのび会	☆囲碁会	
30	火		☆豊島太極拳サークル		☆豊島太極拳サークル	☆ボンキッキー☆FUNFUN ☆ハッピーエアロ
31	水		脳トレーニング			ちゅんちゅんタイム オニのお面作り

※「介護予防サロン」は中央高齢者総合相談センター主催の為、登録している方だけの参加になります。

