

1月のお知らせ

平成29年12月16日発行

区民ひろば 要

区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です
「元気な地域の拠点!」を目指します

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話3972-6338

段ボール工作

28日(日曜日)

電車を作って電車ごっこ
午前10時から11時15分

対象 未就学児親子
定員 20組(先着順)

申込 5日(金曜日)
主催 運営協議会にここ部会



リフレッシュヨガ第3期

1月19日、2月9・23日

3月2・16日(金曜日)

全5回出席可能な方

※やむをえず欠席の場合は
ご連絡ください

講師 kessler夫妻

時間 午前10時30分から
11時30分

定員 30名(先着順)

申込 12月15日(金曜日)

※第1期2期参加の方は、
12月22日(金曜日)から申込で
きます ※保育はありません

祝要NEW YEARコンサート

15日(月曜日)午後1時30分から2時30分

ギターの演奏で華やかな年明けを!!

出演 若生智彦氏



ベビーマッサージ

23日(火曜日)

午前10時30分から11時30分

対象 2ヶ月から10ヶ月の親子

講師 内田ノブ子氏

定員 10組(先着順)

申込 5日(金曜日)

マイウェイ講座

～片付け術～

片付けのコツを学びましょう!

29日(月曜日)

午後1時30分から3時

講師 かたづけmom主宰

片付けアドバイザー

小関祐加氏

対象 中高年 定員40名

申込 15日(月曜日)

主催 運営協議会はつらつ部会

としまDEポッチャ

ポッチャを体験してみませんか?

22日(月曜日)

午前10時30分から11時30分

対象 高齢者

定員 30名

申込 12日(金曜日)

◇乳幼児親子のための子育てプログラム

ふわふわタイム 0歳児親子	10日	水曜日	午前11時から11時45分	誕生月のうた
	31日			パネルシアター バスタオルをお持ち下さい
ころころタイム 1・2歳児親子	4日	木曜日	午前11時から11時45分	たこあげしましよ!!
おはなし会	18日	木曜日	午前11時から11時30分	中央図書館ボランティア
ミニアスレチック	11日	木曜日	午前10時15分から11時45分	就学前の乳幼児親子 * 18日は午前10時から10時45分
ボールであそぼう	18日・25日	木曜日	午前10時15分から11時45分	
おはなしぱたぽん	16日	火曜日	午前11時から11時30分	フロアでコンビカーや三輪車で遊べます
のりものランド	月曜から土曜日		午前9時から3時(ランチタイムを除く)	
かなめランド	7・14・21日	日曜日	午前9時から3時(ランチタイムを除く)	広いフロアですべり台やはしご、乗物で遊ぼう
	28日		午後1時30分から午後3時	ボールで遊ぼう サッカーゴールもあるよ!
子育てサロンかるかも	9日	火曜日	午前10時15分から11時30分	木育あそび・折り紙 長崎第二地区民生児童委員協議会
育児相談 長崎健康相談所	24日	水曜日	受付 午前10時から10時30分	身長・体重を測ります ☆母子手帳をお持ち下さい

◎どなたでも参加できる交流プログラム

歌のひろば [健康増進カラオケ(通信)]	9・16 23・30	火曜日	午後1時30分から2時30分	色々なジャンルの歌を唄います リクエストもどうぞ!
ピンポンタイム	10・17・24・31日	水曜日	午前9時から11時	卓球台2台で楽しくピンポン
創作倶楽部	10・17・24・31日	水曜日	午後1時から4時30分	シニアの方を中心に折り紙を楽しみます

◆高齢者のためのいきいきプログラム

やわらか頭体操	9・16・23日	火曜日	午前10時30分から11時30分	脳トレ脳活にチャレンジ
	30日			イスに座った体操を中心に頭と体をリフレッシュ
体幹作り転倒予防体操	18日	木曜日	午後1時30分から3時	講師 帝京平成大学作業療法士 菊池和美氏 申込不要
楽しいパズル「数独」	15日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込12月11日(月曜日) 定員20名(先着順) 運営協議会はつらつ部会主催
要町サロン(登録者のみ)	12日	金曜日	午後2時から4時	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ3974-0065
ささえ手サロン	10・17日	水曜日	午後2時から3時30分	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ4566-2434

☆交流ひろばにて☆

朝の体操(月から土曜日)午前9時30分から9時50分
太極拳24式 練功18法 どなたでもどうぞ
お昼の体操(月から土曜日)午前11時50分から正午
ランチタイム 正午から1時
おやつタイム 午後3時から3時45分

キッズミュージック・ブンネ

スウェーデンの先生が開発した音楽法
楽器を使ってみんなで音楽を楽しみます
2月4・18日、3月4・11日(日曜日)

講師 井上ふじ子氏

対象 3才以上未就学児親子、原則4回参加できる方

定員 12組(先着順) 申込 1月11日(木曜日)

囲碁 毎日午前9時から正午 午後1時から4時30分
スカイウェル 開館中いつでもご利用いただけます

予告

節分のつどい

2月2日(金曜日)

午前10時30分から11時30分

12月29日から1月3日まで
休館です

区民ひろば 要

1月 カレンダー

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
☎3972-6338



午 前				🍷	午 後				
いきいき	多目的1	多目的2	交流		いきいき	多目的1	多目的2	交流	
年始休館日				1	月	年始休館日 * 年始の開館は4日木曜日からです			
				2	火				
				3	水				
		◇ころころタイム	4	木					
		●要千会	5	金			●愛要会		
		◇かなめランド	6	土			●横田会		
			7	日			◇かなめランド		
休館日(成人の日)				8	月	休館日(成人の日)			
	◆やわらか頭体操(運協担当)	◇かるがも	9	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)			
	◎ピンポンタイム	◇ふわふわタイム	10	水	◎創作倶楽部	◆ささえ手サロン			
		◇ミニアスレチック	11	木					
			12	金		◆要町サロン			
	●ウクレレ要		13	土					
		◇かなめランド	14	日			◇かなめランド		
◆楽しいパズル	◎要NEW YEARコンサート準備		15	月		◎要NEW YEARコンサート			
●運営協議会役員会	◆やわらか頭体操	◇おはなしばたぼん	16	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)			
	◎ピンポンタイム		17	水	◎創作倶楽部	◆ささえ手サロン			
		◇ボールであそぼう◇おはなし会	18	木		◆転倒予防体操			
	◎リフレッシュヨガ		19	金	●わくわく部会		●愛要会		
	●親子体操S	●要千会	20	土			●横田会		
		◇かなめランド	21	日			◇かなめランド		
	◆としまDEボッチャ		22	月			●親子体操		
	◆やわらか頭体操	◇ベビーマッサージ	23	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)			
	◎ピンポンタイム	◇育児相談	24	水	◎創作倶楽部				
		◇ボールであそぼう	25	木					
			26	金		●水墨画の会 百花			
	●ウクレレ要		27	土					
●にこにこ部会		◇段ボール工作	28	日			◇かなめランド		
	●朗読の会 けやき		29	月		◆マイウェイ講座 ●親子体操			
	◆やわらか頭体操(体操)		30	火		◎歌のひろば(健康増進カラオケ)			
	◎ピンポンタイム	◇ふわふわタイム	31	水	◎創作倶楽部				

茜の里パン販売 【第3・5火曜日】

●多目的ひろばは団体・自主グループの活動に利用できます。
詳しくはお問合せください。

※事業の予定は、都合により変更することがあります。

◎=どなたでも参加できます ◆=高齢者のためのプログラム

◇=乳幼児親子のためのプログラム ●=団体・自主グループ活動

