



# 区民ひろば目白 1月のお知らせ

## 今年もよろしくおねがいます

豊島区目白2-20-26  
電話番号 5956-5871

どなたでも参加できる交流プログラムです。

### ★新春の舞台発表会20日(土)午後1時から3時30分(開場12時45分)

サークル・ひろば主催事業の舞台発表会を行います。

日頃の活動の成果を披露します。多くの皆様のお越しをお待ちしています。(おたのしみ抽選会があります。)

\*めじろホールは、フローリングの為必要な方は室内履きをご持参下さい。

\*飲み物をご持参下さい。

### ★「リズム体操」

15日・29日(月) 午後1時15分から2時15分

講師 福島誠一氏

\*持ち物/上履きとタオル、飲み物をご持参ください。

### ★「さあ、歌いましょう♪」

9日(火) 午後1時45分から3時

懐かしい童謡、抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう。



### ★「みんなで歌おう健康カラオケ」

..健康増進カラオケ(通信)」

12日・26日(金) 午後1時30分から4時

皆で体操をした後に楽しく歌いましょう!

\*飲み物をご持参ください。



### いきいきプログラム(65歳以上の方向け)

\*動きやすい服装で飲み物をご持参し、お越しください。

#### 「おげんきひろば」

16日(火) 午前10時30分から11時30分

「としまる体操をしよう!」

みんなで楽しく体を動かしましょう。

30日(火) 午前10時30分から11時30分

簡単なストレッチと脳トレで楽しく体を動かしましょう。

誕生月のお祝いもします。

#### 「シャイニーシニア」

17日・31日(水) 午前10時30分から11時30分

青山浩美氏の楽しく無理のない体操です。

\*上履きをご持参ください。

とわむおでかけ相談(東部子ども家庭支援センター出張相談)

17日(水)午後1時30分から2時30分

CSWなんでも相談会 16日(火)午前10時30分から正午

「絵本の読み聞かせ」\*どなたでもどうぞ!

17日(水)午後2時45分から3時15分

りぷりんとフレンズとしまのプログラムです。



#### 「節分会」

2月1日(木) 午後2時から3時

\*目白第二保育園園児(年長組)

\*櫻川流江戸芸かっぽれ

\*豆まき

#### 「シニアわくわくお洒落講座」

2月24日(土) 午前10時から正午

\*申込み:2月6日(火)から 電話可 定員20名

予告



### 子育てプログラム(乳幼児と保護者向け)

「ひよこタイム」0才のお友だち集まれ

19日(金) 午前10時30分から11時30分

看護師による身長、体重測定と育児相談です。

「コアラタイム」1才からの乳幼児向けのプログラムです。

11日(木) 午前11時から11時30分

ホールで巧技台、滑り台などで遊びます。

25日(木)午前11時から11時30分

「犬」のお面を作ります。1月のお誕生会もします。

「にこにこタイム」毎日午前11時45分から

楽しい体操をしましょう。

「あそぼ!」土・日曜日 午後1時から4時50分

めじろホールで遊具であそべます。

3時30分からは小学生以上が優先です。

(行事などで使用できない日もあります。)

「ゲートキーパー講座」(身近な人のいのちをまもる支援)

9日(火)午後1時から1時45分

\*疲れたところに気づいた時の対処法を学びます。

主催:池袋保健所 健康推進課 精神保健グループ

### ★「パパママと遊ぼう!~キッズ体操~」 New

28日(日) 午前11時から正午

\*親子で体を使って運動します。

\*対象:3才以上

\*講師:青山浩美氏

\*申込み:1月9日(火)から 電話可 定員20組



### <ご利用下さい>

\*使用済みの電池や蛍光灯、小型家電、インクカートリッジの回収をしています。

\*1月の廃食用油回収日は22日(月)午前9時から午後12時30分です。口の閉まる容器に入れてお持ち下さい。

\*車椅子の貸出しをしています。(介護保険を利用していない65歳以上の方対象)くわしくは受付までお尋ねください。



# 区民ひろば目白 1月のカレンダー

豊島区目白2-20-26

電話 5956-5871

開館時間 9時～5時

休館日 祝日 年末年始

\* カレンダーは平成29年12月15日現在の予定です。変更の場合もあります。

午前					午後		
サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール	日	曜日	サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール
あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひ致します。 区民ひろば目白 職員一同			1	月	 * 2月の貸室抽選日は1月4日(木)です。		
			2	火			
			3	水			
		サンシャインママ	4	木	目白俳句初心者教室		
シニアヨガ目白			5	金	美ヨガ目白	メロディー	リトミック アヴィニヨンの会5歳
			6	土	フラ ナホク		★あそぼ!
			7	日			★あそぼ!
休館日(成人の日)			8	月	休館日(成人の日)		
		目白卓球サークル	9	火	★ゲートキーパー講座		★さあ歌いましょう♪
			10	水	フラ ナホク	メロディー	サンサンキッズ
	上り屋敷ヨガ	★コアラタイム	11	木	コーラスもみの木		西池袋太極拳
シニアヨガ目白		リトミック アヴィニヨンの会1. 2歳	12	金	太極拳キャロット	★みんなで歌おう 健康カラオケ	リトミック アヴィニヨンの会3. 4歳
		★舞台発表会 リハーサル	13	土	フラ ナホク	女声合唱団 いこしえの風	★舞台発表会 リハーサル
		★シニア、キッズ合同 ミュージック・ブンネ	14	日			★あそぼ!
	ママヨガサークル yoga garden	おひさまキッズ	15	月	目白碁楽会		★リズム体操
★おげんきひろば		目白卓球サークル	16	火	四葩会	目白仲良しキッズ	★舞台発表会 リハーサル
		★シャイニーシニア	17	水		りぶりんとフレンズ としま	サンサンキッズ
ふくろうの杜 おとこのサロン	上り屋敷ヨガ	サンシャインママ	18	木		コーラスもみの木	フラ・ロケラニ
★ひよこタイム	シニアヨガ目白	リトミック アヴィニヨンの会1. 2歳	19	金	美ヨガ目白	メロディー	リトミック アヴィニヨンの会3. 4歳
★新春の舞台発表会準備			20	土	★控室		★新春の舞台発表会
		青空クラブ	21	日			★あそぼ!
	ママヨガサークル yoga garden	おひさまキッズ	22	月	目白碁楽会		
陶芸サークル紫苑の会		目白卓球サークル	23	火	目白仲良しキッズ		
			24	水			サンサンキッズ
★コアラタイム	上り屋敷ヨガ	サンシャインママ	25	木			
シニアヨガ目白		リトミック アヴィニヨンの会1. 2歳	26	金	美ヨガ目白	★みんなで歌おう 健康カラオケ	リトミック アヴィニヨンの会3. 4歳
			27	土			★あそぼ!
		★パパママと遊ぼう! ～キッズ体操～	28	日			★あそぼ!
	ママヨガサークル yoga garden	おひさまキッズ	29	月	目白碁楽会	若手囃家を 応援する会	★リズム体操
★おげんきひろば	陶芸サークル紫苑の会	目白卓球サークル	30	火	目白仲良しキッズ		
		★シャイニーシニア	31	水			サンサンキッズ

★印・赤字→ひろば主催事業

・無印 細字→サークル・団体貸出し

\* ランチタイム(正午～午後1時30分)

\* おやつタイム(午後3時～4時)