

運営協議会主催・共催事業

\*いきいき脳トレーニング 第一 25日 木曜 10時30分から11時30分計算ドリル・音読・頭の体操・歌・栄養講座

\*認知症予防ヨガ 第一 5日 金曜日 10時から 定員 15名 参加費:300円

\*仏教に親しむ～身近な仏教パート3～ 第一 18日 木曜日 2時から3時30分 定員 20名 終活について

申し込み:第一受付窓口または電話可(3918-4197)



いきいきひろば(第一)

子育てひろば(第二)

★新春の集い 16日(火)10時30分から3時30分  
舞台発表・・・カラオケ、民謡、舞踊等日頃の練習成果を披露していただきます

★お楽しみ映画会 18日 木曜日 1時30分から  
「ナッティ・プロフェッサー」(95分)  
出演: エディ・マーフィ他

★レコードコンサート 14日 日曜日 2時から  
半世紀前の音楽文化をレコードで聴く会  
どなたでも参加できます お家にあるレコードもどうぞ

★うたのひろば 17日 水曜日 1時30分から  
講師:平山智香子先生  
懐かしい歌、唱歌などをみんなで楽しく歌いましょう

★プチ・トレ 19日 金曜日 1時30分から  
講師:木下美恵子先生(作業療法士)  
転倒・腰痛・膝痛予防等の指導(後期予約〆切ました)

★エンジョイソング 26日 金曜日 1時30分から  
ギター伴奏で'60から'70年代の歌を懐かしく  
思い出を語りながら楽しく歌いましょう

★ゲートボール 毎週月曜日 9時15分から12時  
どなたでも参加できます

★玄米にぎにぎ体操 毎週水曜日  
どなたでも参加できます 10時30分から11時30分

★麻雀ひろば 毎火・水・木曜日 9時15分から12時  
9時15分から抽選 どなたでも参加できます

★囲碁 月曜日から土曜日 1時から5時  
ご興味のある方、お好きな方はいらして下さい



◆何でも相談会 豊島区民社会福祉協議会(CSW)

16日 火曜日 1時30分から15時00分

24日 水曜日 10時00分から11時30分

廃油回収 22日(月) 9時から12時30分

区民ひろば西巢鴨第一にて

♥赤ちゃんタイム 火曜日 11時から

♡16日「ベビーマッサージ」2か月から8か月  
宇治田三枝先生

※事前の申し込みの必要はありません。

バスタオル1枚、水分補給用飲み物をお持ちください

♡30日「鬼の面づくり」



♥おやこタイム 金曜日 10時30分から  
乳幼児向けのプログラムです。

♡12日「1月生まれの誕生会」&「おはなし会」

♥リトミック 19日 金曜日 下平麻紀先生

- ① 10:30から(1歳児)H27.4.2から1歳をすぎた方
- ② 11:05から(2・3歳児)H25.4.2からH27.4.1生まれ

♥親と子の体育遊び 26日 金曜日 藤井芳子先生

※リトミックと同じ時間・クラス分けです

♥かもんタイム

10日・24日・31日水曜日 11時から11時20分  
絵本・紙芝居・手遊びなどをします。

♥のびのびタイム 17日 水曜日 9時30分から11時30分  
すべり台やトンネルで遊べます。

♥お屋の体操 事業のない日は11時45分から、アンパンマン体操をしましょう。

事業のない日は、3Fホールで、コンビカー・自転車などが乗れます。

# 西巢鴨ひろばカレンダー

第一 西巢鴨2-35-3 ☎3918-4197

第二 西巢鴨2-14-11 ☎3915-2379

		いきいきひろば						子育てひろば		
		多目的室		区民集会室		集会室				
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	多目的室	3Fホール	
1	月	休館日								
2	火	休館日								
3	水	休館日								
4	木	★麻雀ひろば		豊島区文化商工部文化観光課	らくらく巢鴨の会	ストレッチ				
5	金			*認知症予防ヨガ						
6	土	若葉会				やしの実会				
7	日	休館日								
8	月	成人の日								
9	火	★麻雀ひろば			巢鴨健康太極拳	★健康増進カラオケ(通信)				
10	水	★麻雀ひろば	エヌツークラブ	吟詠会		★にぎにぎひろば	写経	放課後子ども (p)		
11	木	★麻雀ひろば		待夢囲碁クラブ	油絵サークル	らくらく巢鴨の会	やしの実会		もみの木 (a)	
12	金	ホーアフマウナリリ			民謡同好会			放課後子ども (p)	♥おやこタイム誕生会(a)	
13	土	若葉会			武州美苑会		やしの実会			
14	日	とげぬき麻雀				ニューソング	★レコードコンサート	休館日		
15	月	編み物ひろば (新春の集い準備)		★ゲートボール (新春の集い準備)			(新春の集い準備)		アプローチ (a)	
16	火	★新春の集い控室 →	★新春の集い							♥ベビーマッサージ(a)
17	水	★麻雀ひろば			レクダンス	★にぎにぎひろば +うーんと運動	★うたのひろば		♥のびのびタイム(a)	
18	木	★麻雀ひろば		待夢囲碁クラブ	*仏教に親しむ	らくらく巢鴨の会	★お楽しみ映画会		もみの木 (a)	
19	金	ホーアフマウナリリ					★プチトレ	放課後子ども (p)	♥リトミック(a)	
20	土	若葉会	エヌツークラブ			折戸千歳会	→			
21	日	休館日								
22	月			★ゲートボール	若返りウォーキング				アプローチ (a)	
23	火	★麻雀ひろば			民謡同好会	※認知症サポート講座(職員研修)	★健康増進カラオケ(通信)			
24	水	★麻雀ひろば	エヌツークラブ	吟詠会		★にぎにぎひろば	写経	放課後子ども (p)		
25	木	★麻雀ひろば		待夢囲碁クラブ	油絵サークル	*いきいき脳トレ	ストレッチ		もみの木 (a)	
26	金	ホーアフマウナリリ			民謡同好会		★エンジョイソング		♥体育あそび(a)	
27	土	若葉会				睦福寿クラブ	→			
28	日	とげぬき麻雀		東京健生総会	→			休館日		
29	月	編み物ひろば	エヌツークラブ	★ゲートボール	若返りウォーキング	栄養しあわせサロン			アプローチ (a)	
30	火	★麻雀ひろば			巢鴨健康太極拳		★健康増進カラオケ(通信)		♥赤ちゃんタイム(a)	
31	水	★麻雀ひろば				★にぎにぎひろば +うーんと運動	レクダンス			

年始は1月4日(木)より開館させていただきます



- ★印⇒第一主催事業
- ♥印⇒第二主催事業
- 無印⇒サークル・団体貸出
- \*印⇒運営協議会主催事業
- ◆印⇒社会福祉協議会事業

・子育て(a)午前 / (b)午後

- ・2月の集会室の利用申し込み受付⇒1月 4日(木) 9時から
- ・都合により内容・時間等変更になる場合があります
- ・車椅子の貸し出しをしています