

# 区民ひろば清和 1月のお知らせ



ひろば清和HP  
QRコード

NPO法人ひろば清和

第1: 巣鴨3-15-20 TEL5974-5464

第2: 巣鴨3-13-12 TEL5961-5756

**第1** (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 第2, 4日曜・祝日・年末年始)

**第2** (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 日曜・祝日・年末年始)



平成30年もよろしく願い致します。  
新年は1月4日(木)からです。  
\*年末年始のお休みは12月29日から  
1月3日までです。



## ◎新春お楽しみ会◎ 落語&安来節

\*今年も、いっぱいいっぱい大笑いして楽しみましょう。



日時: 12日(金) 13:30から

出演: 立川 平林氏

\*先着100名様にお汁粉付です。

入場  
無料です

## 健康の為のベリーダンスエクササイズ Part II

日時: 6日(土) 13:00~

講師: Latifa(ラティーファ)氏

申込: 20名(先着順 ☎可)

※50才以上の女性限定

好評につき  
Part II 開催!



### <毎月情報提供しています!>

菊かおる園総合相談センター見守り支援事業担当と社会福祉協議会のCSW(コミュニティソーシャルワーカー)による、高齢者向けに身近なテーマを題材にした情報を提供しています。  
今月は29日(月)の民謡お国巡りの後に行います。  
民謡を楽しんだ後にどうぞ聞いて行ってください!  
またCSWの「暮らしの何でも相談会」もこの日に行います。



東京ガスなんでも相談会: 19日(金) 20日(土)

10:00から16:00 1階エントランス

## 回遊音楽キャラバン

17日(水) 10:30から11:00



東京音楽大学の学生による音楽会♪  
弦楽器を演奏していただきます



❖ 直接当ひろばへお越しください ❖

## パパのベビーマッサージ

20日(土) 10:30から12:00

講師: 青木 美和子 氏(ベビーマッサージインストラクター)

対象: 2ヶ月からハイハイ期の乳児とパパ (先着12組)

申込: 12月20日(水) (☎可)

持ち物: バスタオル



♡1/2お誕生会(ハーフパーティー)♡

今月の対象はH29年7月生まれの赤ちゃんです

## ☆平成30年度サークル募集☆



・英語deリズムング→詳細はこちらのQRコード  
へアクセスしてください。



・ママ'sピラティス→詳細は当ひろばにお問合せ  
いただくか当ひろば内の募集  
ポスターをご覧ください。

※どなたでも参加できます。一部申込制です。

	事業名	日にち	時間	内容	
いきいき (清和第一)	いちにちいっぽ しっかり編	10・17・24・31日(水)	9:30から	簡単な計算と音読で頭の体操をします。	
	いちにちいっぽ ぼっち編	10・17・24・31日(水)	10:30から	少し難しい計算と音読で頭の体操をします。	
	陽だまり倶楽部	5・19・26日(金)	13:30から	体操・ゲーム・歌で体力アップ! 足立先生の体操は19日です。12日はお休みです。	
	すがもシアター☆	10・24日(水)	13:30から	10日邦画「書道ガールズ」24日洋画「駅馬車」です。	
	民謡お国巡り	29日(月)	13:30から	三味線の先導で全国の民謡を歌います。講師:岡田美智子氏	
	グリーンカーテン			今日は、お休みです。	
	手話ソング	18日(木)	13:30から	挨拶・自己紹介・歌などを手話で習います。講師:相原智子氏	
	アコーディオンDE歌おう	16日(火)	13:30から	アコーディオンの伴奏で楽しく歌います。講師:鶴見篤子氏	
	元気はつらつ体力UP!	17日(水)	14:00から	60歳以上で3階まで階段を昇降出来る方 講師:木津美佳氏 参加費:月額200円 申込:清和第一まで 会場:清和第三階です	
	ポッチャ	29日(月)	13:30から	パラリンピックで銀メダルに輝いた競技です。どなたでもどうぞ。	
清和ドレミ合唱団	20日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんで歌いましょう! 講師:大澤よし子氏 参加費:1回500円		
背骨コンディショニング	17・31日(水)	10:00から	姿勢を整えて腰痛等を解消する体操です。講師:高橋恵子氏 参加費:1ヶ月1000円 申込:清和第一まで		
◎囲碁・将棋タイム(開館日) 健康増進カラオケ(通信)開催日は裏面をご覧ください。(尚抽選受付は13:00迄、13:30以降の受付は、歌う事は出来ませんのでご了承願います)					
子育て (清和第一)	子育てサロンさくらんぼ	10日(水)	10:30から受付	地域の民生委員のプログラムです。今日は エクササイズです	
	ふわふわべたーん	11日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による絵本の読み聞かせ。読み聞かせの相談も受付中♪	
	えいごでえほん	24日(水)	11:00から12:00	ボランティア講師:吉村 京花 氏 / 対象:0才~入園前の乳幼児親子さん	
	ミニミニアスレチック	26日(金)	10:00から14:00	トランポリン、平均台、トンネルなどが出ています	
	ももこランド	9日(火)	10:00から14:00	よちよちひろばに布おもちゃとジャングルジムが出ています	
	ちびっこランド	18・25日(木)	11:00から12:00	18日:1月のお誕生会と図書館の読み聞かせ、25日:ふくわらい等	
	よちよちランド	19日(金)	11:00から12:00	赤ちゃんとおふれあい遊びをしましょう	
	親子ピラティス(申込制)	《15日(月)》講師:飯野 恵 氏(インストラクター) / 対象①2ヶ月からねんね(10:30から) ②ハイハイから1才6ヶ月(11:05から) 募集:各回18組/直接申込:12月20日(水)から (☎不可) / 電話申込:12月25日(月)から (☎可)			
	おりがみ工作ランド	31日(水)	15:30から16:00	幼児向け簡単な季節のおりがみや工作:今月は「ももこ鬼さん」を作ります	
	男の台所	12日(金)	10:00から14:00	申込受付中 費用:1回500円	
のりものランド	※主催事業・サークルのない時間は3階ホールで、滑り台・乗り物・ボールで遊ぶことができます				
◎ランチタイム(交流ロビー)11:30から13:30 ◎おやつタイム(サークル)15:00から15:30					
*離乳食はよちよちひろばでいつでも食べることができます*					

平成30年

# 1月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 TEL5974-5464

第2 TEL5961-5756

清和第1(いきいきひろば)				清和第2(子育てひろば)			
【2階】午前	【2階】午後	【3階】午前	【3階】午後	サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
年始休館日				1	月	年始休館日	
年始休館日				2	火	年始休館日	
年始休館日				3	水	年始休館日	
◆団体受付				4	木		
	◆陽だまり 倶楽部	ヨーガの会		5	金		
			◆ベリーダンス エクササイズ②	6	土		
休館日				7	日	休館日	
休館日(成人の日)				8	月	休館日(成人の日)	
東部クラブ (卓球)		レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	9	火	マウスの会(P)	◆ももこランド (A)
◆いちにちいっば		男性ストレッチ	◆すがも シアター☆	10	水	◆さくらんぼ(A) 放課後子ども教室(P)	
絵手紙和会		中仙道サロン	◆健康増進 カラオケ	11	木	◆ふわふわ ぺたーん(A)	白鳩卒対(A)
クラフトバンドの会	控室	準備	◆新春 お楽しみ会	12	金		◆男の台所(A)
すがも児童 合唱団	アゼリア会 (手芸ボランティア)	末広会 (高齢者クラブ)	末広会 (高齢者クラブ)	13	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン(A) ママ'Sピラテス(A)
休館日				14	日	休館日(第1は開館しています)	
愛信会 (卓球)	美文字		佐阿来カラオケ	15	月		◆親子ピラティス (A)
東部クラブ (卓球)	◆アコーディオン DE歌おう		輪おどりの会	16	火		英語deリズムング(A) ◆卓球教室(P)
◆いちにちいっば	版画サークル			17	水	1月生まれのお友達は 10:45までにきてください♪	
やよい会 (俳句)	◆手話ソング	待夢句会	佐阿来カラオケ	18	木		◆元気はつらつ 3Fホール(P)
	◆陽だまり 倶楽部	ヨーガの会	末広会 (高齢者クラブ)	19	金	白鳩卒対(A)	◆ちびっこ ランド誕・図
書道サークル	◆清和ドレミ 合唱団	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	20	土	◆パパのベビー マッサージ(A)	◆よちよちランド (A)
	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)			21	日	休館日	
愛信会 (卓球)			佐阿来カラオケ	22	月		親子体操(A)
区高連 第一ブロック		レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	23	火		アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっば	巣鴨朗読の会	男性ストレッチ	◆すがもシアター☆	24	水	白鳩DVD(A)	◆えいごで 絵本(A)
	川柳サークル	中仙道サロン	◆健康増進 カラオケ	25	木		◆ちびっこランド (A)遊び
東部クラブ (卓球)	◆陽だまり 倶楽部	クラフトバンドの会	末広会 (高齢者クラブ)	26	金	白鳩卒対(A)	◆ミニアスレ
巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	アゼリア会 (手芸ボランティア)	すがも児童 合唱団	◆みんなで歌おう 昭和歌謡	27	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン(A) ママ'Sピラテス(A)
休館日				28	日	休館日	
愛信会 (卓球)	◆ボッチャ		◆民謡お国巡り	29	月		親子体操(A)
ひいらぎ会 (生け花)				30	火		アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっば	版画サークル	男性ストレッチ		31	水	白鳩卒対(A) ◆折紙工作ランド(P)	

◆印は当館主催事業です。 ◆印のないものはサークル活動です。  
 \* 使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・  
 小型家電(携帯電話可)の回収箱を常設しています(1階入口)  
 \* 廃食油回収は22日(月)9:00から12:30です(1階玄関前)  
 \* 車椅子の短期貸出しをしています。お問合せは2階窓口まで

<子育て> ・(A)→午前/(P)→午後の事です  
 ・★印は11:30~交流ロビーで「お昼の体操」をします  
 ・◆印は当館主催事業です/印のないものはサークル活動です  
 ・(交)は交流ロビーの事です