



平成30年1月 区民ひろば椎名町

豊島区南長崎4-12-7  
お問い合わせ：3950-3042

# スペシャルプログラム

## みみずくサロン

6日(土) 午前10時～11時30分

「相談会」

主催：長崎第一地区民生児童委員協議会  
「みみずく班」



【運営協議会いきいき部会主催】

**新春の集い** 20日(土)午後1時30分～3時

日本舞踊：七扇恵里那氏  
サークル発表：スイトピーの会・いきいきひまわり  
☆終了後、「おしるこ」でお祝いしましょう。



**椎名町シネマ** 25日(木) 午後1時30分～

『太陽に突っ走れ』 音楽に結ばれた恋！

作曲家・遠藤実が自叙伝風にした「太陽も笑っている」を原作にした歌謡映画。流れ痛く感動をお楽しみ下さい！

出演：千葉真一、十朱幸代、長門裕之、大原麗子、舟木一夫、東野英治郎、こまどり姉妹、島倉千代子 他

子育てママのための **セルフハンドマッサージ** 無料

23日(火) 午前11時～11時40分

☆美しさは手肌から！ 爪や足のお手入れの話も聞けます。

講師：造酒みち子氏

対象：0歳から未就園児の母親（先着20名）

申込：受付中～

☆保育はありません！



**栄養講座** 31日(水) 午後1時30分～3時

☆いつまでも元気でいるために・・・

『フレイル（身体のおとろえ）を予防するお話』

講師：江川正雄氏(管理栄養士・東京都立看護専門学校講師)

定員：先着30名(先着順) 申込：1月4日(木)～



## お知らせ

5日(金) 昼替えの為、**子育てひろば**は 終日ご利用

いただけません。活動ひろばを、ご利用ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど  
よろしくお願い致します。



## ポッチャ体験

2月2日(金) 午前10時30分～11時30分

講師：谷道 幸一氏

持ち物：室内履き、飲み物、タオル

申込：1月4日(木)～ 電話可

☆コミュニティーソーシャルワーカーによる

「なんでも相談会」19日(金) 午前10時30分～

## 麻雀入門教室 (全2回)

☆頭の体操、活性化に効果があります。

2月6日(火)・20日(火)

午前9時30分～11時30分

講師：井手口 軍人氏

定員：先着8名 申込：1月4日(木)～

<予告>◎運営協議会子ども部会主催



## 「伝々ツアー」

2月10日(土) 午後1時30分～3時

豆まきや獅子(頭を噛まれると1年健康で過ごせる)、伝承行事(けん玉、こま回し)を楽しみましょう。



# レギュラープログラム

事業	項目	曜日	時間	内容	講師名
子育て	赤ちゃんタイム	予定参照	15:45～	子育てひろばが赤ちゃん専用室となります。	
	にこにこタイム	18(木)	10:30～	お誕生日会(1月)・ボールやフラフープ遊び	
	アスレチックひろば	11・25(木)	10:00～	トンネル、すべり台、トランポリン等で遊べます	
	おはなしてこい	9(火)	11:00～	ビッグ絵本、パネルシアター、絵本の読み聞かせ	中央図書館ボランティア
	どんぐりタイム	毎日	11:30～	アンパンマン体操他(事業等で変更になる事があります)	
	のりものタイム		予定参照	コンピカーや三輪車で遊べます	
いきいき	朝のひととき	15・22(月)	10:30～	15日(写仏) 22日(落語DVD鑑賞)	
	麻雀を楽しもう	16(火)	9:15～	9時15分に抽選をおこないます	
	アコーディオンで歌って健康に	9(火)	13:30～	唱歌・童謡などを歌います	鶴見 篤子氏
	健康カラオケ	予定参照	13:00～	カラオケを楽しみながら交流します	
	脳トレタイム	12・19・26(金)	10:30～	音読・計算ドリル・パズルなど頭の体操をします	
	レクリエーションダンス	12(金)	14:00～	ストレッチや軽いダンスをします	小倉 あけみ氏
事業	項目	曜日	時間	内容	ボランティア講師
交流	卓球	15・22・29(月)	13:15～	卓球を楽しみながら交流します	
	ペン習字	10(水)	13:30～	美文字に挑戦！お手本を元に練習します	林 礼子氏
	身体に優しい太極拳	17・31(水)	10:30～	基本の動作中心に、ゆったりとした動きです	江川 園江氏
	絵手紙教室	18(木)	13:30～	季節の物を、楽しく描きます(通信費200円)	桑畑 つね子氏
	歌声タイム	23(火)	14:00～	カラオケ伴奏で抒情歌、思い出の歌を唱和します	
	手話で歌おう	13(土)	10:30～	歌で、手話を覚えます	白熊 千鶴子氏

☆小学生・中学生も放課後ひろばを利用できます。

12月14日現在



# 平成30年 1月の予定表

区民ひろば椎名町  
(☎03-3950-3042)

【開館時間】月～土曜日 午前9時～午後5時

【休館日】日曜日・祝日・年末年始

午 前				イキイキひろば	午 後				
いきいき	交流	活動	子育て		いきいき	交流	活動	子育て	
休館日				1	月	休館日			
休館日				2	火	休館日			
休館日				3	水	休館日			
	貸室受付	のりもの タイム		4	木			のりもの タイム	赤ちゃんタイム
	いきいき ひまわり	子育てひろば	畳替え	5	金	健康カラオケ	のびのび 筋力づくり	子育てひろば	畳替え
みみずくサロン		ピンポン サークル		6	土			のりもの タイム	
休館日				7	日	休館日			
休館日				8	月	休館日			
	スイトピーの会		おはなし でてこい	9	火		アコーディオンで 歌って健康	元気！ ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会	親子体操		10	水	健康カラオケ	ペン習字	卓球同好会	
	リズム体操 椎名町	アスレチック ひろば		11	木			のりもの タイム	赤ちゃんタイム
	脳トレタイム			12	金		レクリエーショ ンダンス		
	手話で歌おう	のりもの タイム		13	土			のりもの タイム	
休館日				14	日	休館日			
朝のひととき		南長崎4丁目 福寿会		15	月			卓球	
麻雀を楽しもう		親子 リトミック		16	火				赤ちゃんタイム
		太極拳		17	水	健康カラオケ		簡化24式 太極拳	
		にこにこタイム		18	木		絵手紙教室	のりもの タイム	赤ちゃんタイム
なんでも 相談会	脳トレタイム	いきいき ひまわり		19	金			のびのび 筋力づくり	
準備		準備	準備	20	土	控室	新春の集い		
休館日				21	日	休館日			
朝のひととき		南長崎4丁目 福寿会		22	月			卓球	
		子育てひろば	ハンド マッサージ	23	火	歌声タイム		元気！ ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会			24	水	健康カラオケ		簡化24式 太極拳	
	リズム体操 椎名町	アスレチック ひろば		25	木		椎名町シネマ		赤ちゃんタイム
	脳トレタイム			26	金	健康カラオケ			
		ピンポン サークル		27	土			のりもの タイム	
休館日				28	日	休館日			
		南長崎4丁目 福寿会		29	月			卓球	
		親子 リトミック		30	火				赤ちゃんタイム
	太極拳	親子体操		31	水		栄養講座	卓球同好会	

【区民ひろば】は乳幼児から高齢者までどなたでもご利用できます（利用には登録が必要です）

\*グレー部分のプログラムは主催事業でどなたでも参加いただけます。 \*車椅子の短期貸し出しをしています。

《いきいきひろば》高齢者専用のスペースで健康器具（マッサージ、スカイウェル）囲碁、将棋等を用意しています。

《子育てひろば》乳幼児用のスペースで、乳幼児向けの遊具、絵本などを用意しています。