

## いきいきのプログラム

### ☆ポッチャを楽しむ&お誕生会

6日(火曜日)午後1時30分から2時40分  
パラリンピックの正式種目ポッチャをやりませんか  
親玉(ジャックボール)にいかに近づけるかを競います。  
2月生まれの方のお誕生をお祝いしましょう。

### ☆Let's筋トレ

13、20日(火曜日)午後1時30分から2時10分  
筋力維持に運動しましょう。



### ☆Let's脳トレ

13、20日(火曜日)午後2時15分から3時  
皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

### ☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

27日(火曜日)午後1時30分から2時30分  
ストレッチで体をほぐした後、歌や楽器で楽しく脳トレ  
講師:木内愛弓氏

### ☆ごぼう先生がやってくる「介護予防体操」

27日(火曜日)午前10時から11時  
講師:築瀬寛氏 定員:30名(13日から先着順)

### ☆健康増進カラオケ(通信)

23日(金曜日)午後1時30分から3時30分  
お得意の歌でリフレッシュしましょう。

## 区民ひろば仰高運営協議会

### ★バルーン教室 (交流部会)

10日(土曜日)午前10時30分から11時30分  
「ピエロのみどりさんのパフォーマンスとバルーン教室」  
定員:30名先着順(どなたでも) \*区内在住優先  
申込:1/25(木曜日)から窓口(電話可)

### ★小学生将棋講座 (子育て部会)

24日(土曜日) 講師:神尾守氏  
①初級者は教えてもらい・・・午後1時から2時  
②上級者は対戦しましょう・・・午後2時から3時  
申込:1/22(月曜日)から窓口(電話可)  
申し込み時に①か②を選んでください。

サークル「子ども日本舞踊」無料体験 (予約不要)  
日時:19日(月)午後3時から4時 対象:2才から6才

## みんなのプログラム

### ※節分の集い

2日(金曜日)午後1時30分から2時30分  
桜舞(はる)による「よさこい踊り」  
劇団東俳による「桃太郎」を楽しみ  
みんなの笑顔で福を呼び込みましょう。  
どなたでも直接おいでください。



### ※歌声ひろば(どなたでも)

14日(水曜日)午前10時30分から11時45分  
唱歌や童謡をみんなで楽しく歌いましょう。  
どなたでもどうぞ。  
講師:大澤よしこ氏



### ※手作り教室

15日(木曜日)午後2時から4時  
可愛い「うさぎ雛」を作りましょう!  
講師:村上仁子氏  
材料費:200円  
定員:10名  
申込:1日(木)から材料費添え、窓口のみ  
持ち物:なし



### ※ストレッチ&筋トレ

16日(金曜日)午前10時30分から11時30分  
40から60才代の方、ひろば初めての方も  
お待ちしております。無理せず、体を引き締めましょう。  
定員:18名 対象:大人の方  
申込:2日(金)から窓口(電話可)  
持ち物:水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)

### ★セルフ整体

3日(土曜日)午前10時30分から11時30分  
子育て中(小中高の保護者の方含む)のパパ・ママ  
日頃の疲れを自己整体でほぐしましょう。  
保育はありません。  
講師:松本徳子氏(ミオンパシー協会)  
申込:1月20日(土曜日)から15名窓口(電話可)

## 子育てのプログラム

### ★赤ちゃんタイム

5日(月曜日)午後2時30分から3時  
お子さんと一緒にベビーマッサージや手遊びなどを  
楽しめます。ママ仲間と子育てで交流をしませんか。  
対象:2か月から1歳未満児

### ★ひよこタイム「親子チネイザン」3期(12月~3月)

15日(木曜日)午前10時30分から11時10分  
親子でできるヨガとマッサージ  
講師:田中有紀氏(一般社団法人内臓マッサージ協会代表)  
対象:1才から2才未満児15組  
申込:若干名空きあり、お問い合わせください  
持ち物:バスタオル・フェスタオル

### ★あひるタイム

20日(火曜日)午前10時30分から11時15分  
リズム運動、劇あそびを楽しみましょう。  
対象:2才から3才児(見学随時可)

### ★どれみであそぼ

8日(木曜日)午前10時30分から11時15分  
親子で歌と楽器演奏を楽しみましょう。  
講師:大澤よし子氏



### ★中央図書館のお話会

9日(金曜日)午後2時30分から3時  
読み聞かせボランティアの方が  
手遊びやピック絵本、パネルシアターなどをします。

### ★お誕生会

26日(月曜日)午後2時30分から3時  
2月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!

### ★とわむお出かけ相談

26日(月曜日)午後3時から4時  
東部子ども家庭支援センター



### ★池袋保健所出前講座

1日(木曜日)午後2時から3時  
「冬の健康管理について」  
対象:乳幼児親子  
申込:1月25日(木曜日)窓口(電話可)

2/11(日)は開館。2/12(月)はお休みです。

# 平成30年 2月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 Fax 5907-3472

開館時間：9：00～17：00

		日	月	火	水	木	金	土		
		 <p>*リサイクルのお知らせ*            [廃油回収]            第4月曜日            午前9時から12時30分            [使用済電池・蛍光灯・携帯電話]            回収箱常設しています            [インクカートリッジ]            回収箱常設しています</p>				 <p>館内では靴下の着用をお願いいたします。</p>		1 《貸室抽選日》	2	3
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2					★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★セルフ体操		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2					★保健師による 冬の健康管理について	出演者控室 ※節分の集い	★あ・そ・ぼ		
		4	5	6	7	8	9	10		
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	★あ・そ・ぼ	シニアリトミック	★どれみであそぼ	染井さくら会 (健康体操)	◎バルーン教室		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★赤ちゃんタイム	☆ポッチャを楽しむ ☆お誕生会	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★中央図書館お話し会	すがも児童合唱団		
		11	12	13	14	15	16	17		
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	休館日 国民の休日	★あ・そ・ぼ	※歌声ひろば	★ひよこタイム	※ストレッチ&筋トレ	★あ・そ・ぼ		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	☆手作り教室 ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	仰高みちの会		
		18	19	20	21	22	23	24		
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	★あひるタイム	シニアリトミック	フラ・サークル 「レディース」	染井さくら会 (健康体操)	★あ・そ・ぼ		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(役員会) ★あ・そ・ぼ	☆健康増進カラオケ (通信)	◎小学生将棋講座		
		25	26	27	28	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階にてコンピカー等で自由に遊べます。</p> <p>注)事業により変更することがありますのでご理解の程よろしく お願いいたします。</p>  </div> 				
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	フラ・サークル 「レディース」	☆ごぼう先生がやってくる 「介護予防体操」	★あ・そ・ぼ					
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★お誕生会 ★東部子センお出かけ相談	☆音楽療法士による 「音楽で脳トレ&ストレッチ」	★あ・そ・ぼ					

☆印はいきいきの館事業 ★印は子育ての館事業 ※印はみんなの館事業◎運営協議会事業

網かけ はサークル活動です

🚼 車椅子の貸出をしています