



2月 区民ひろば朋有



～ 区民ひろば は乳幼児から高齢者までどなたでも利用ができます

いきいきひろばの事業 1F

開館時間：9時～5時 休館日：祝日 年末年始

5.26	月	13:15～15:30	健康増進カラオケ教室
19	月	13:30～15:30	朋有シネマ
6.20	火	10:30～11:30	体操&カーリング
13.27	火	10:30～11:30	体操&ボウリング
13	火	13:30～14:30	みんなのうた
6.27	火	13:15～16:00	子ずずめ会
7.21	水	13:15～15:30	健康増進カラオケタイム
28	水	13:30～14:30	筋トレニング
1.15	木	13:30～14:30	室内ゲートボール
2	金	10:30～11:30	レッツ・エアロビ
9.23	金	13:30～14:30	足腰トレーニング
16	金	13:30～14:30	昭和をうたう
4	日	13:30～14:30	リクエストカラオケ7おーyou

☆平日1時15分から1階 いきいきひろばロビーで体操をしています。是非ご参加ください。

子育てひろばの事業 2F

開館時間：9時～5時 休館日：祝日 年末年始

5.17	月、土	9:30～11:20	木育ひろば 木のおもちゃがいっぱい
19	月	11:00～11:30	中央図書館ボランティアによる おはなし会 お話、手遊び色々
26	月	9:30～11:20	のびのびタイム ボールプールや ミニジャン グルジムで遊ぼう
7.21	水	11:00～11:30	ちゅんちゅんタイム 7運動遊び 21おひなさま作り、誕生会
15	木	11:00～11:30	びよタイム 対象：0歳児親子 ふれあい遊び・誕生会
9.23	金	9:30～11:20	ミニアスレチック 平均台、滑り台、 マットの山で遊ぼう
毎週	日	9:30～11:00	のいものGO! ジャンプ東池袋の広いホール で のいものGO!

☆火曜日以外11時30分から2階 プレイルームで体操をしています。是非ご参加ください。
(出来ない日もあります。)

節分(豆まき)

1日(木) 10時30分～11時30分

第1部「節分寄席」 出演：立川 がじら氏

第2部「みんなで豆まき」 11時15分～

年男年女の方と一緒に小さい子から大人の方まで皆で豆まきをして福を呼び寄せましょう。

1階

いきいき健康講座 「足つぽで自律神経を整えよう」

8日(木) 13時30分～14時30分

講師：理学療法士 高木 翔氏

足つぽで自律神経を整える方法をリハビリの専門家がお伝えいたします。＊動きやすい服装でいらしてください。

ひとときタイム

「余り布で作るコースター」

14日(水) 13時30分～

材料代：30円 定員：15名 申込：2月1日(木)～窓口にて

1階

運営協議会主催事

新春JAZZコンサート

3日(土) 13時～16時

ジャズの生演奏とボーカルでお楽しみください!

出演：ダイナマイツ・ウイングス、アマビーレ、スイングアウェイ

1階

親子ピラティス

22日(木) 10時30分～11時15分

講師：大塚 知美氏

対象：首が座って～ハイハイのお子さん 15組

申込：2月8日(木)～(電話可)

*動きやすい服装・水分をお持ちください

運営協議会共催事業

しゃべり場朋有

～豊島区の減災～

20日(火) 13時30分～15時30分

講師：豊島区防災危機管理課

子育てママ・地域の方も どなたでもどうぞ

東池袋万国博覧会

～世界の歌と踊りにこんにちは!～

24日(土) 13時30分～15時30分

1階



区民ひろば朋有

東池袋2-38-10

1階 Tel.3971-0781

2階 Tel.5396-1057

平成30年 区民ひろば朋有



豊島区東池袋2-38-10
03-3971-0781 (1F)
03-5396-1057 (2F)
FAX03-3971-0781

2月のカレンダー



無印=主催事業 ☆印=サークル
★=運営協議会

日 曜	ロビー及び和室		教養室 (サークル利用)		子育てひろば (2F)
	午前	午後	午前	午後	
1 木	抽選日 節分	室内ゲートボール (ロビー)	節分	☆HMC会	節分 (1階にて合同)
2 金	レッツエアロビ		レッツエアロビ	☆ひまわり	☆ピッコロ
3 土	★ ジャズコンサート				
4 日		リクエストカラオケフォー-you		☆平和クラブ	のいものGO!
5 月	☆のびのび会	健康増進カラオケ教室	☆のびのび会	☆はる美会	木育ひろば
6 火	体操&カーリング	☆カラオケくま		子すずめ会	☆ポンキキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
7 水		健康増進カラオケタイム	☆さわらび会	☆ドラマリーディングの会	ちゅんちゅんタイム
8 木		いきいき健康講座	☆アンサンブルロマンス	いきいき健康講座	
9 金		足腰トレーニング	☆ひまわり	足腰トレーニング	☆ピッコロ☆ニコニコ体操 ミニ・アスレチック
10 土		☆豊島太極拳サークル		☆豊島太極拳サークル	
11 日		☆静和クラブ		☆静和クラブ	のいものGO!
12 月	(建国記念日) 休館日 (振替)				
13 火	体操&ボーリング	みんなのうた	☆秋桜会	☆レイピカケ	☆ポンキキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
14 水				ひとときタイム	
15 木	※介護予防サロン	室内ゲートボール (ロビー)	※介護予防サロン	☆HMC会	ぴよタイム
16 金		昭和をうたう		☆ブルーハワイ	☆ピッコロ
17 土		☆祿寿会		☆平和クラブ	木育ひろば
18 日			☆キルトライフ	☆キルトライフ	のいものGO!
19 月	☆のびのび会	朋有シネマ「蟹工船」	☆のびのび会	☆はる美会	中央図書館おはなし会
20 火	体操&カーリング	しゃべり場朋有		しゃべり場朋有	☆ポンキキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
21 水		健康増進カラオケタイム	☆さわらび会	☆ひまわり	ちゅんちゅんタイム おひなさま作り 誕生会 身のまわり相談
22 木		☆みどり会 ☆香香会 (ロビー)		☆HMC会	親子ピラティス
23 金	区民ミーティング	足腰トレーニング	区民ミーティング	足腰トレーニング	☆ピッコロ ミニ・アスレチック
24 土	★ 東池袋万国博覧会				
25 日		☆豊島太極拳サークル		☆平和クラブ	のいものGO!
26 月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	☆やさしいヨーガ	☆レイピカケ	のびのびタイム
27 火	体操&ボーリング	☆カラオケくま	☆秋桜会	子すずめ会	☆ポンキキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
28 水		脳トレーニング		☆ドラマリーディングの会	

※「介護予防サロン」は中央高齢者総合相談センター主催の為、登録している方だけの参加になります。

