

区民ひろば清和 2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)

◇節分の集い◇

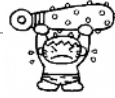


福豆で福を呼び
込みましょう!

日時: 2日(金)13:30から

*年男年女さんによる豆まき

*「みやらびの会」のみなさんによる琉球舞踊



消費生活講座(出張講座)

「悪質商法にご用心」



日時: 23日(金)13:30から14:30

主催: 生活産業課 消費生活グループ

*どなたでもどうぞ!

啓発グッズ
プレゼント!

自主活動支援事業

♪ ベリーダンスエクササイズ ♪

3日(土)13:00から14:00

参加費500円で体験できます。窓口まで

東京ガスなんでも相談会

16日(金)17日(土)

10:30から16:30

1階エントランス

手作り教室(味噌作り)

日時: 16日(金)10:00から12:00

先着: 15名 材料代: 1300円(味噌代2kg・容器代)

*持物: エプロン・三角巾・マスク

*申込: 1月22日(月)9:00から窓口受付のみ

ゴボウ先生がやってくる!

日時: 27日(火)13:00から14:00

先着: 30名 申込: 1月22日(月)9:00から

講師: ゴボウ先生(テレビでも話題沸騰中!)

毎日10分健康
イス体操!
無料です



ちびっこ豆まき

2日(金)10:30から11:30

みんなで豆まきをして、一緒に鬼退治をしましょう!

直接当ひろばへお越しください



親子ピラティス 19日(月)

ボランティア講師: 飯野 恵 氏(ピラティスインストラクター)

対象: 乳幼児とママ(各先着18組)☆区内の方優先☆

①2ヶ月からねんねまで(10:30から11:00)

②ハイハイから1才6ヶ月まで(11:05から11:45)

直接申込: 1月22日(月) (不可)

電話申込: 区外: 1月29日(月) (不可)

持ち物: バスタオル



抱っこひもの正しいつけ方講座

23日(金)10:30から12:00

ボランティア講師: 稲垣 紗那美 氏

～産後の整体サロン「ゆる木」オーナー～

簡単なストレッチやおんぶへの移行方法も行います♪

対象: 2月23日時点で、12ヶ月までの乳幼児とママ(先着15組)

持ち物: お使いの抱っこひも

直接申込: 2月5日(月) (不可) ☆区内・初めての方優先☆

電話申込: 区外: 2月13日(火) (不可)



♡1/2お誕生会(ハーフバースデー)♡対象はH29年8月生まれの赤ちゃん

☆平成30年度サークル募集☆

・英語deリズムング→2月6日体験会です。

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	7・14・21・28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 ぼちり編	7・14・21・28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	9・16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9日です。
	すがもシアター☆	14・28日(水)	13:30から	14日邦画「ハッピーフライト」28日洋画「帰らざる河」です。
	民謡お国巡り	5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			今月は、お休みです。
	手話ソング	15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	20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!	7・21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
	ポッチャ	26日(月)	13:30から	参加費: 月額200円 申込: 清和第一まで 会場: 清和第三階です
清和ドレミ合唱団	17日(土)	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。	
背骨コンディショニング	7・21日(水)	10:00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	
◎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 (清和第二)	ふわふわわたーん	1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♪
	池袋保健所出張育児相談	2日(金)	13:30から14:00まで	受付(時間厳守) ※母子手帳をお持ちください※
	子育てサロンさくらんぼ	7日(水)	10:30から受付	地域の民生委員のプログラムです。今月はひな飾りを作ります
	えいごでえほん	14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
	ミニニアストレッチ	8日(木)	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	21日(水)	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	15, 22日(木)	11:00から12:00	15日: 2月のお誕生会と図書館の読み聞かせ、22日: 雛人形作り
	よちよちランド	16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。
	おりがみ工作ランド	28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を作ります
	男の台所	9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1)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

2月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 Tel 5974-5464

第2 Tel 5961-5756

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
◆団体受付				1	木	◆ふわふわ ぺたーん(A)	
◆準備	◆節分の集い	ヨーガの会	◆節分の集い	2	金	◆育児相談 (交・P)	豆まき
すかも児童 合唱団			◆ベリーダンス エクササイズ	3	土		ママ'Sピラティス (A)
	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)			4	日	休館日(第1は開館しています)	
愛信会 (卓球)	美文字	自彊術すかも会	◆民謡お国巡り	5	月		親子体操(A)
東部クラブ (卓球)		レクダンス清和		6	火		英語de リズムング(A)
◆いちにちいっぽ	版画サークル	男性ストレッチ		7	水	◆さくらんぼ(A)	◆元気はつらつ (P)
絵手紙和の会	◆自習室 開設準備	中仙道サロン	◆健康増進 カラオケ	8	木	★	◆ミニアスレ
クラフトバンドの会	◆陽だまり 倶楽部		末広会 (高齢者クラブ)	9	金	★	◆男の台所(A)
	アゼリア会 (手芸ボランティア)		巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	10	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン (A)
休館日(建国記念の日)				11	日	休館日(建国記念の日)	
休館日(振替休日)				12	月	休館日(振替休日)	
区高連 第一ブロック	東部クラブ (卓球)		巣鴨火曜会 カラオケ教室	13	火	マウスの会(P)	アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっぽ		男性ストレッチ	◆すかも シアター☆	14	水	放課後子ども教室 (P)	◆えいごで 絵本(A)
やよい会 (俳句)	◆手話ソング	待夢句会	佐阿来カラオケ	15	木		◆ちびっこランド(A) 誕・図
◆味噌づくり	◆陽だまり 倶楽部	ヨーガの会		16	金		◆よちよちランド (A)
	◆清和ドレミ 合唱団			17	土		
		巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	18	日	休館日(第1は開館しています)	
愛信会 (卓球)			◆健康増進 カラオケ	19	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	20	火		英語deリズムング(A) ◆卓球教室(P)
◆いちにちいっぽ	版画サークル			21	水		◆元気はつらつ (P)
	川柳サークル	中仙道サロン	佐阿来カラオケ	22	木		◆ちびっこランド (A)工作
クラフトバンドの会	◆消費生活講座 (出張講座)		末広会 (高齢者クラブ)	23	金	◆抱っこひもの 付け方講座(A)	民生委員(A)
書道サークル	アゼリア会 (手芸ボランティア)	すかも児童 合唱団	◆みんなで歌おう 昭和歌謡	24	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン(A) ママ'Sピラティス(A)
休館日				25	日	休館日	
愛信会 (卓球)	◆ボッチャ		佐阿来カラオケ	26	月		親子体操(A)
ひいらぎ会 (生け花)	◆ゴボウ先生が やってくる	レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	27	火		アップル ナースリー(A)
◆いちにちいっぽ	巣鴨朗読の会	男性ストレッチ	◆すかも シアター☆	28	水	★◆折紙・ 工作ランド(P)	

2月生まれのお友達は
10:45までに
きてください♪

◆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26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