

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

1日(火)午後1:30~2:30

パラリンピックの正式種目ポッチャをやりませんか?
ボールを投げるテクニックを磨きましょう。

☆Let's筋トレ

8、15日(火)午後1:30~2:10

筋力アップを目指します。ファイト!

☆Let's脳トレ

8、15日(火)午後2:15~3:00

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」

22日(火)午後1:30~2:30

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



☆お誕生会

22日(火)午後2:30~

5月生まれの方のお誕生祝いをします。

☆理学療法士による「コリ改善」

28日(月)午後1:30~2:30

こり・歪みのポイントを押さえて、体をほぐしましょう。

講師：高木翔氏

☆健康増進カラオケ(通信)

25日(金)午後1:30~3:30

お得意の歌でリフレッシュしましょう。

区民ひろば個人利用証の更新が始まっています。
窓口にて手続きをお願いします。

お世話になりました。
所長 今村<ひろば池袋>、職員茂呂田<ひろば西巣鴨第2>へ異動
佐和<退職>。新体制でお待ちしております。

みんなのプログラム

※歌声ひろば(どなたでも)※時間が変わりました!

9日(水)午前10:45~11:45

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



※ルーシーダットン(健康体操)

18日(金)午前10:30~11:30

ストレッチと筋トレを交互にやりながら体をほぐします。
30~60才代の方、ひろば初めての方お待ちしております。

持ち物：水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)

定員：18名

対象：大人のみ

申込：6日(日)から窓口(電話可)



※落語会

17日(木)午後2:00~3:00

落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸を
ご披露します。お誘い合わせでお越しください。



事業内容や日時が変更になっているもの、申込が必要な
ものがあります。
ご確認の上、ご参加お待ちしております。

*2階での食べ物は禁止ですので
ご協力をお願いします。

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

17日(木)

午前10:30~11:00 2か月~7か月児

午前11:10~11:40 8か月~12か月児

マッサージとヨガで体調を整えましょう。

講師：田中有紀氏(一般社団法人内臓マッサージ協会代表)

申込：各15組

区内の方は2日、区外の方は10日から窓口(電話可)

★ひよこタイム

10日(木)午前10:30~11:30

親子でリズム遊び、楽器遊びを楽しみましょう。

講師：大澤よし子氏

対象：1才児



★あひるタイム

15日(火)午前10:30~11:30

親子でリズム遊びを楽しみましょう。

講師：木内愛弓氏

対象：2才児~



★みんなであそぼ

1日(火)午前10:30~11:00

こいのぼり作り、パネルシアター、体操など
親子で楽しみましょう。

★お誕生会

23日(水)午前10:30~10:50

5月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



★中央図書館のお話会

23日(水)午前11:00~11:30

読み聞かせボランティアの方が

手遊びやビック絵本、パネルシアターなどをします。

★ベビーマッサージ

19日(土)午後2:00~3:00

講師：藤田ヒサ子氏

対象：3か月~10か月の乳児15組

申込：7日(月)から窓口(電話可)

持ち物：バスタオル



平成30年 5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>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	4	5
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2			★みんなであそぼ	シニアリトミック	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2			☆ポッチャを楽しむ	★あ・そ・ぼ			
		6	7	8	9	10	11	12
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)	えいごであそぼ	※歌声ひろば	★ひよこタイム	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(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ
		13	14	15	16	17	18	19
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	フラ・サークル 「レディース」	★あひるタイム	シニアリトミック	★赤ちゃんタイム (親子チネイザン)	※ルーシー ダットン	★あ・そ・ぼ
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	マウスの会 ※落語会	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	★ベビーマッサージ
		20	21	22	23	24	25	26
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	★お誕生会 ★中央図書館お話会	えいごであそぼ	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	☆音楽で脳トレ&ストレッチ ☆お誕生会	★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)	★あ・そ・ぼ
		27	28	29	30	31	<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」	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ		
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	☆理学療法士による コリ改善	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★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 ◎は運営協議会事業 網かけはサークル活動です

♿ 車椅子の貸出をしています