

5月のお知らせ

平成30年4月6日発行

区民ひろば 要

区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です
「元気な地域の拠点！」を目指します

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話3972-6338



パパママ ベビーマッサージ

13日（日曜日）
午前10時30分から
11時15分

定員：15組
対象：2ヶ月から10ヶ月の乳児
申込：4月26日木曜日から
パパもママもリラックスした時間
を



スポーツの祭典 16日（水曜日）

午前10時30分から11時30分
子どもも大人もみんなで楽しく
いい汗かこう！ どなたでもどうぞ！



ベビーマッサージ

22日（火曜日）
午前10時30分から11時30分
対象：2ヶ月から10ヶ月の親

◇乳幼児親子のための子育てプログラム

～要はつらつ 健康講座～

21日（月曜日）
午後1時30分から2時30分

体の冷え、コリ、むくみ等について、一人一人丁寧に指導してまいります
講師：高木翔氏（理学療法士）
対象：シニアの方
定員：30名（先着順）
申込：4月23日月曜日から
主催 運営協議会 はつらつ部会

ふわふわタイム 0歳児親子	17日	木曜日	午前11時から11時45分	ふれあいあそび	バスタオルをお持ち下さい
ころころタイム 1・2歳児親子	24日	木曜日	午前11時から11時45分	エプロンシアター、体操	
リトミック	21日	月曜日	午前11時から11時30分	講師 砂川美咲氏	1才以上見学はどなたでもどうぞ！
ミニアスレチック	31日	木曜日	午前10時から11時45分	就学前の乳幼児親子	
ボールであそぼう	10・17・24日	木曜日	午前10時から10時45分		
わくわくランド	月曜から土曜日		午前10時から3時(ランチタイムを除く)	いろいろな遊具であそぼう！	
かなめランド	6・20・27日	日曜日	午前9時から3時(ランチタイムを除く)	巧技台や乗物などいろいろな遊具であそべます	
	13日	日曜日	午後1時から3時		
おはなし会	10日	木曜日	午前11時から11時30分	中央図書館ボランティア	
おはなしばたぽん	29日	火曜日	午前11時から11時30分	就学前の乳幼児親子 0歳児もどうぞ！	
子育てサロンかかも	8日	火曜日	午前10時15分から11時30分	手遊び 長崎第二地区民生児童委員協議会	
とわむおでかけ相談	9日	水曜日	午後3時15分から4時15分	東部子ども家庭支援センター 出張相談	
育児相談	30日	水曜日	受付 午前10時から10時30分	身体測定・相談 ☆母子手帳をお持ち下さい 長崎健康相談所(出張)	

◎どなたでも参加できる交流プログラム

歌のひろば 【健康増進カラオケ(通信)】	1・8 15・22日	火曜日	午後1時30分から2時30分	色々なジャンルの歌を唄います リクエストもどうぞ！
ピンポンタイム	2・9・23日	水曜日	午前9時から11時30分	卓球台2台で楽しくピンポン (育児相談の日はお休み)
創作倶楽部	2・9・16・23・30日	水曜日	午後1時から4時30分	シニアの方を中心に折り紙を楽しみます

◆高齢者のためのいきいきプログラム

やわらか頭体操	1・8・22日	火曜日	午前10時30分から11時30分	脳トレ脳活にチャレンジ	
	15日			イスに座った体操を中心に頭と体をリフレッシュ	
体幹作り転倒予防体操	24日	木曜日	午後1時30分から3時	講師 帝京平成大学作業療法士 菊池和美氏 申込不要	
楽しいパズル「数独」	14日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込4月9日(月曜日)から 定員24名(先着順) 運営協議会 はつらつ部会主催	
要町サロン(登録者のみ)	11日	金曜日	午後2時から4時	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ3974-0065	
ささえ手サロン	9日	水曜日	午後2時から3時30分	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ4566-2434	

☆交流ひろばにて☆

- 朝の体操(月から土曜日) 午前9時30分から9時50分
太極拳24式 練功18法 どなたでもどうぞ
- お昼の体操(月から土曜日) 午前11時50分から正午
- ランチタイム 正午から1時
- おやつタイム 午後3時から3時45分

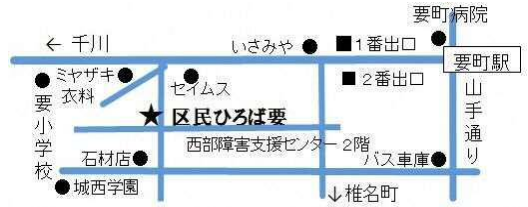
囲碁 毎日午前9時から正午 午後1時から4時30分
スカイウェル 開館中いつでもご利用いただけます



区民ひろば 要



5月 カレンダー



		日	月	火	水	木	金	土				
				1 貸室受付	2	3	4	5				
午前	いきいき					休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日				
	多1			◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム							
	多2											
午後	いきいき				◎創作倶楽部							
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)								
	多2											
		6	7	8	9	10	11	12				
午前	いきいき	◇かなめランド	運営協議会 定期総会	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム	◇ボールであそぼう ◇おはなし会						
	多1							●ウクレレ要				
	多2				◇かるがも			●要千会				
午後	いきいき	◇かなめランド			◎創作倶楽部							
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)	◆ささえ手サロン	●愛要会	◆要町サロン					
	多2				◇とわむおでかけ相談		●横田会					
		13	14	15	16	17	18	19				
午前	いきいき	◇パパママ ベビーマッサージ	◆楽しいパズル	◆やわらか頭体操 (体操)	◎スポーツの祭典	◇ボールであそぼう ◇ふわふわタイム	◎リフレッシュヨガ	●親子体操S ●要千会				
	多1											
	多2											
午後	いきいき	◇かなめランド	●親子体操		◎創作倶楽部							
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)		●愛要会						
	多2						●横田会					
		20	21	22	23	24	25	26				
午前	いきいき	◇かなめランド	◇リトミック	◆やわらか頭体操 (運協)	◎ピンポンタイム	◇ボールであそぼう ◇ころころタイム		●ウクレレ要 ●要千会				
	多1											
	多2				◇ベビーマッサージ							
午後	いきいき	◇かなめランド	◆要はつらつ 健康講座	◎歌のひろば (健康増進カラオケ) ●愛要会	◎創作倶楽部	◆転倒予防体操	●水墨画の会百花	●横田会				
	多1											
	多2											
		27	28	29	30	31						
午前	いきいき	◇かなめランド				◇育児相談			◇ミニアスレチック			
	多1									●朗読の会けやき		
	多2										◇おはなしばたぼん	
午後	いきいき	◇かなめランド	●親子体操		●愛要会	◎創作倶楽部						
	多1											
	多2											

●多目的ひろばは団体・自主グループの活動に利用できます。 ◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム
 詳しくはお問合せください。 ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動

※事業の予定は、都合により変更することがあります。

〒171-0043 豊島区要町1-5-1 ☎3972-6338