

いきいきのプログラム

☆運動会

3日(火)午後1:30~2:30
楽しい種目で筋力つけて夏に負けないぞ!



☆Lef's筋トレ

10、17日(火)午後1:30~2:10
筋力アップを目指します。タオルをご持参ください。

☆Lef's脳トレ

10、17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!

☆理学療法士による「コリ改善」

23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

☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

24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

24日(火)午後2:30~
7月生まれの方のお誕生祝いを行います。

☆健康増進カラオケ(通信)

27日(金)午後1:30~3:30
受付：1:00~ 抽選1:15~
お得意の歌でリフレッシュしましょう。

※健康講座(いきいき部会主催)

18日(水)午後1:00~2:30
高血圧専門医が教える「高血圧疾患の落とし穴」
講師：野田誠氏(医学博士・循環器専門医)
申込：1日(日)から定員30名

※将棋講座(子育て部会主催)

8日(日)①初級1:00~2:00 ②上級2:00~3:00
講師：神尾守氏 持ち物：水筒(水分)
対象：小学生以上、申込：6/18(月)~7/2(月)

みんなのプログラム

※七夕まつり~マリンバコンサート

1日(日)午後1:30~2:30
マリンバの優しく、ときに力強い音色をお楽しみ下さい。
どなたでも、なるべく徒歩でお越しください。
出演：大澤千紘氏



※歌声ひろば(どなたでも)

11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

※落語会

19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。お誘い合わせの上お越しください。

※ルーシーダットン(健康体操)

20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います。
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(金)から窓口(電話可)



区民ひろば仰高運営協議会

※ニコニコまつり(ひろばまつり)

29日(日)午後0:45~3:00
セレモニー 縁日(サイコロゲーム・缶つま・魚釣り等)
ふれあいお笑いライブ(笑うと免疫力アップ!)
他のお楽しみはポスターをご覧ください
*玄関前も会場になります。駐輪場は染井よしの桜の里
公園をお借りします。なるべく徒歩でおいでください。
*午前中はまつりの準備をしています。ご協力をお願い
いたします。午後お待ちしております。
まつりボランティア募集中・高校生・大学生・大人の方、
あなたの力をお貸しください。ひろば窓口まで

子育てのプログラム

★ベビーマッサージ

7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：6月23日(土)から窓口(電話可)
持ち物：バスタオル

★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

19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5日、区外の方は12日から窓口(電話可)

★ひよこタイム

12日(木)午前10:30~11:15
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

17日(火)午前10:30~11:15
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~

★おでかけ相談(東部子ども家庭支援センター)

17日(火)午前11:15~11:45
育児でやんでいることなど気軽に相談してみませんか?

★みんなであそぼ

3日(火)午前10:30~11:00
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

25日(水)午前10:30~10:50
7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

25日(水)午前11:00~11:30
読み聞かせボランティアの方が
手遊びやピック絵本、パネルシアターなどをします。


平成30年 7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
		1	2 《貸室抽選日》	3	4	5	6	7
午前	いきいき							
	多目的室1 多目的室2	会場準備	スポーツ吹矢 (仰高)	★みんなであそぼ	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	えいごであそぼ	★あ・そ・ぼ
午後	いきいき					マウスの会		
	多目的室1 多目的室2	※七夕まつり	子ども日本舞踊	☆運動会	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	★ベビーマッサージ
		8	9	10	11	12	13	14
午前	いきいき					花楽すみれ会		
	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	※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	◎将棋講座	★あ・そ・ぼ	☆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	★あ・そ・ぼ
		15	16	17	18	19	20	21
午前	いきいき		休館日 海の日	★あひるタイム				
	多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団		★とわむお出かけ相談	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			☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ		マウスの会		
	多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ		◎健康講座	※落語会	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	★あ・そ・ぼ	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	いきいき			花楽すみれ会				
	多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	東部高齢者総合相談センター	★お誕生会 ★中央図書館お話し会	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	☆理学療法士による コリ改善	☆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)	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ
		29	30	31	 館内では靴下の着用をお願いいたします。			
午前	いきいき	ニコニコまつりの準備を しています。ご協力をお願いたします。						
	多目的室1 多目的室2		フラ・サークル 「レディース」	★あ・そ・ぼ				
午後	いきいき							
	多目的室1 多目的室2	◎ニコニコまつり (ひろばまつり)	★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◎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

※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

★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。

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。

