

7月のお知らせ

平成30年6月2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

ベビー&キッズイングリッシュタイム

第2回 21日(土曜日)

ベビー(0才から1才半)10時から10時30分
キッズ(1才半から3才)10時45分から11時30分
定員:各20組
申込:初めての方 4日(水曜日)から
2回目参加の方 11日(水曜日)

七夕のつどい 音楽とパネルシアター 3日(火曜日)

午前10時30分から

第2回 要はつらつ健康講座 9日(月曜日)

午後1時30分から2時30分
講師:理学療法士 高木 翔氏
第2回 登録済の方
主催:運営協議会はつらつ部会

ベビーマッサージ

24日(火曜日)

午前10時30分から11時30分
対象:2ヶ月から10ヶ月の親子
定員:13組
申込:7月11日(水曜日)から

ヘアアレンジ

8月5日(日曜日)

午前10時30分から11時30分
対象:未就学児 **プチカット付**
定員:15組
申込:7月19日(木曜日)から
主催:運営協議会にここ部会

コラージュ遊びを使って マガジンプクチャーワーク 第2回 23日(月曜日)

午後1時30分から3時30分
講師:井上ふじ子氏
登録済の方



◇乳幼児親子のための子育てプログラム



ふわふわタイム 0歳児親子	13日	金曜日	午前11時から11時30分	ふれあいあそび・歌
ころころタイム 1・2歳児親子	26日	木曜日	午前11時から11時30分	パネルシアター・歌
リトミック	30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	19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	5・13・26日	木曜日	午前10時から10時45分	※13日のみ金曜日になります
わくわくランド	月曜から土曜		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	1・8・15・22・29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
おはなし会	5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
おはなしばたぼん	31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!
子育てサロンかるがも	10日	火曜日	午前10時15分から11時30分	おやつ作り 長崎第二地区民生児童委員協議会
育児相談	18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)]	3・10・17・24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みんなで唄います リクエストもどうぞ!
ピンポンタイム	4・11・25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	4・11・18・25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	10・24・31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
	17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	26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」	9日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込6月11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)	13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	4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(月から金曜日)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

リフレッシュヨガ 6日・20日(金曜日)

午前10時30分から11時30分 登録済の方

※CSWの暮らしの何でも相談

20日(金曜日) 午前10時から11時30分
お気軽にどうぞ!



