

平成30年

# 8月の区民ひろば南池袋

## SaLaD「サラダ音楽祭」のミニコンサート

音楽を通してワクワク・ドキドキ

東京都交響楽団が中心となって企画・開催する  
今までにない新しい方向性の音楽

8月26日(日) 午後1時30分

赤ちゃんから大人まで誰もが音楽の楽しさを体感・表現・発信でき、フレッシュで多彩なメニューがそろい、心の活力を呼び起こす、まさに「サラダ」のようなイベント！



### \*いきいきひろば 高齢者\*

6,13 20 27	月曜	午前 9時30分 午後 1時30分	健康マージャン 午前、午後の どちらかに参加できます
10 24	金曜	午前 10時30分	筋トレ脳トレ体操(登録制) 楽しく運動して健康増進と介護予防 講師：豊島区スポーツ推進委員
13 24	月曜 金曜	午前 10時30分 午後 1時30分	スマイル体操 講師：木津美佳氏
14 28	火曜	午後 1時30分	健康囲碁 自由に対局をお楽しみください
20	月曜	午前 10時30分	シニアのためのミュージックセラピー ボイストレーニングと歌を中心の音楽療法♪ 講師：加藤万吏乃氏
21	火曜	午後 1時30分	初めての囲碁 九路盤、十三路盤で打ちます *当日受付にお申込みください
23	木曜	午後 1時30分	初めてのマージャン 初心者向け 9月4日も参加できる方 *申込み：7月18日から受付中 先着12名
27	月曜	午前 10時30分	りらくす気功 講師：武内フク氏
28	火曜	午後 1時30分	ちよいレクで脳も体も活性！ 読み書き計算とゲームで脳トレ

### \*なかよしひろば 子育て\*

4	土曜	のりものランド 広い部屋で三輪車、コンビカーで遊ぼう！ 乳児が遊べるおもちゃコーナーもあるよ *就学前までのお子さん対象です 午前：9時から12時 午後：1時から4時30分(土日は4時) ※時間帯は裏面カレンダーを参照
5,12 19	日曜	
8,15	水曜	
18	土曜 午前 11時	わくわく紙芝居 紙芝居、手遊び、ハーモニカなど ☆どなたでもどうぞ 出演：ボランティアグループ「わくわく紙芝居」
22	水曜 午前 10時30分	ミニコンサートとお誕生会 ☆音大OBによる音楽交流 ※8月生まれのお友達
月曜から金曜 午後4時		みっくるゆうびん 体操、絵本の読み聞かせ、手遊び歌、子育て相談など

### サンデー親子リトミック 19日(日)

♪親子で楽しく 体を動かしましょう！♪

講師：片柳千香子氏 田坂はるみ氏

- ①10時30分から11時5分(6か月から1才3か月)
  - ②11時10分から11時50分(1才4か月から就学前)
- 申し込みは不要です 当日参加できます！

### ベビーと一緒にエクササイズ

29日 水曜日 午前10時30分

講師：渡辺奈々子氏

対象：6か月から1歳3か月の乳幼児と保護者

持ち物：バスタオル・飲み物(水分補給)

抱っこひも ☆動きやすい服装

申込み：豊島区：8月8日水曜日から  
区外：8月15日水曜日から  
先着15組(電話可)



### ☆講演会

「郷土の歴史を学ぼう」

24日金曜 受付 午後5時30分から  
お話 午後6時から

講師：法明寺山主 近江正典上人

主催：NPO法人みみずくの杜



★9月の貸室抽選日 8月1日・2日午前9時15分から

### 子どもスキップ 映画

3日 金曜日「スイートピア」

午後2時30分から 4時30分

共催：子どもスキップ南池袋



# 区民ひろば南池袋

平成30年

## 8月のお知らせ

電話 3984-5896

午 前				午 後			
多目的ホール	会議室	活動室	スタジオM	多目的ホール	会議室	活動室	スタジオM
	抽選会 文化祭会議		楽器で遊ぼう	1 水		囲碁クラブ オー	
	抽選会			2 木	フォークダンス アゼリア	フラ・コスモ	
リフレッシュ 体操	ペルセウス			3 金	子どもスキップ (上級会)	さわやか 卓球	友の会
のりものラン ド				4 土	正心会	女声合唱団 いにしえの風	和楽会 (カラオケ)
東目白本町会				5 日	のりものラン ド		
	みゆうみゆうの おはようリトミック	健康マージャン		6 月	みゆうみゆうの のびのびリトミック	ハートフル 鬼子母神	健康マージャン
コーロ ハーモニー	さわやか体操			7 火	絵てがみ教室	親和豊寿会 (輪投げ)	友の会
のりものラン ド				8 水	かつぼれ 藤の会	としまっくす (レク)	囲碁クラブ オー
		墨友会		9 木		フォークダンス アゼリア	区高速 第四ブロック
筋トレ脳トレ 体操	雑二 ときわクラブ	ペルセウス	井澤 キーボードの会	10 金	太極拳 キャロット	和楽会 (輪投げ)	親和豊寿会 (カラオケ)
休館日(山の日)				11 土	休館日(山の日)		
のりものラン ド				12 日	のりものラン ド	正心会	
スマイル体操		健康マージャン		13 月		南池袋 お楽しみ会	健康マージャン
	コーロ ハーモニー			14 火	和楽会 (輪投げ)	親和豊寿会 (輪投げ)	健康囲碁
のりものラン ド	楽器で遊ぼ う			15 水	のりものラン ド		南池袋 お楽しみ会
				16 木			としまっくす (レク)
リフレッシュ 体操	ペルセウス			17 金	子どもスキップ (工作)	さわやか 卓球	友の会
わくわく紙芝 居				18 土	正心会	としま家落語会	和楽会 (カラオケ)
サンデー 親子リトミック				19 日	のりものラン ド		
シニアのための ミュージックセラピー	みゆうみゆうの おはようリトミック	健康マージャン		20 月	みゆうみゆうの のびのびリトミック	としまっくす (レク)	健康マージャン
さわやか体操	レイフラ	コーロ ハーモニー	誕生会準備	21 火	あみもの	絵てがみ教室	初めての 囲碁
誕生会	楽器で遊ぼう		誕生日 (控)	22 水	みどり会	かつぼれ 藤の会	囲碁クラブ オー
	雑二 ときわクラブ	墨友会		23 木	フォークダンス アゼリア	親和豊寿会 (輪投げ)	初めての マージャン
筋トレ脳トレ 体操	ペルセウス		井澤 キーボードの会	24 金	スマイル体操	太極拳 キャロット	友の会
雑二 ときわクラブ				25 土	正心会		墨友会
JAA(音楽)	「サラダ音楽祭」準備			26 日	サラダ音楽祭	「サラダ音楽祭」控室	
りらくす気 功	みゆうみゆうの おはようリトミック	健康マージャン		27 月		みみずくの杜	健康マージャン
レイフラ	コーロ ハーモニー	さわやか体操		28 火	ちょいレク	和楽会 (輪投げ)	健康囲碁
ベビーと一緒に エクササイズ	楽器で遊ぼう	たのしみま書	雑二 ときわクラブ	29 水	かつぼれ 藤の会	みどり会	としまっくす (レク)
あうるぎっす 親子体操			井澤 キーボードの会	30 木	フラ・コスモ	フォークダンス アゼリア	親和豊寿会 (カラオケ)
				31 金	和楽会 (輪投げ)		

(当ひろばをご利用の際は靴下か室内履きをお履きください)

は館主催・共催事業です。

「お知らせ」は、7月15日現在の予定です。

変更になる場合がありますのでご了承ください。



＊なんでも相談会＊

23日 木曜日 午後1時から3時

豊島区民社会福祉協議会CSW