

区民ひろば清和 9月のお知らせ



ひろば清和HP
QRコード

NPO法人ひろば清和

第1: 巢鴨3-15-20 TEL5974-5464

第2: 巢鴨3-13-12 TEL5961-5756

第1 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)

プラチナ祭 7日(金) 10:00から12:00

◇◆【敬老のお祝い会】◆◇

- ◆ 巢鴨第一保育園の園児さんとの交流
- ◆ 転ばぬ先の脚～体を知って運動しよう～
講師: 理学療法士 鈴木享之氏
- ◆ マウナレオ・ヨシコ フラダンスショー
- ◆ 茶話会 (終了後、2階とラウンジにて)
ティータイムをごゆっくりお楽しみください。



第2 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)



パオパオ ことばとからだ遊んで相談 20日(木) 10:00から11:30

ひろばで遊びながら子育ての気になることおしゃべりしましょう
～西部子ども家庭支援センター出張パオパオ～
☆直接ひろば清和第2へお越しください☆



パパのベビーマッサージ 29日(土) 10:30から12:00

講師: 青木 美和子氏
対象: パパと2ヶ月からハイハイ期の親子(先着12組)
持ち物: バスタオル
申込: 9月1日(土) (☑可)
☆区内・初めての方優先☆

家でもできる♪カラダ若返る 声の出し方トレーニング

どなたでもどうぞ!

～口と舌を鍛えて誤嚥防止! 腹式呼吸で内臓を動かそう。
声を出して歌ってみよう～



日時: 30日(日) 14:00から14:45 講師: 花島悠生・由里氏

◆・どなたでも参加できる事業◆・

楽しく脳トレいちにちいっぽ	5, 12, 19, 26日(水曜日)	10:00から
すがもシアター	2, 16日(日曜日)	13:30から
健康増進カラオケ	13日(木曜日)	13:00から
民謡お国巡り	10日(月曜日)	13:30から
陽だまり倶楽部	14, 28日(金曜日)	13:30から
清和音楽ひろば	15日(土曜日)	13:30から
アコーディオンDE歌おう	18日(火曜日)	13:30から
手話ソング	20日(木曜日)	13:30から
みんなで歌おう昭和歌謡	22日(土曜日)	13:30から

☆詳しくは、下の詳細をご覧ください。



ママの背骨コンディショニング 9月から全4回・第3水曜日 11:00から11:45

(全4回 9月19日・10月17日・11月21日・12月19日)

講師: 高橋 恵子氏(背骨コンディショニングスペシャリスト)

対象: 子育て中のママ / 募集人数: 先着10名

参加費: 1回300円×全4回

(全4回分1200円をお申込の際お支払いいただきます)

申込: 電話不可 8月29日(水)から初めての方・区内優先

区外: 9月10日(月)から

会場: 巢鴨第一区民集会所の和室(清和第二の1階にあります)



ハーフパースター対象
今月はH30年3月生まれ

子育て悩み相談会 28日(金) 13:30から16:30
臨床心理士: 池田 佳世氏 ※事前予約制※

※どなたでも参加できます。一部申込制です。

	事業名	日にち	時間	内容	
いきいき(清和第一)	楽しく脳トレいちにちいっぽ	5・12・19・26日(水)	10:00から	簡単な計算と音読、脳トレ問題で認知症予防、頭の体操をします。	
	陽だまり倶楽部	14・28日(金)	13:30から	介護予防体操・認知症予防体操・音楽に合わせて体力アップ! 足立先生の体操は14日です。	
	すがもシアター☆	2・16日(日)	13:30から	2日(邦画)「一人息子」 16日(洋画)「自転車泥棒」	
	民謡お国巡り	10日(月)	13:30から	三味線の先導で全国の民謡を歌います。 講師: 岡田美智子氏	
	手話ソング	20日(木)	13:30から	挨拶・自己紹介・歌などを手話で習います。 講師: 相原智子氏	
	アコーディオンDE歌おう	18日(火)	13:30から	アコーディオンの伴奏で楽しく歌います。 講師: 鶴見篤子氏	
	みんなで歌おう昭和歌謡	22日(土)	13:30から	カラオケで昭和の歌謡曲をみなさんと歌います。	
	ポッチャ			今日は、お休みです。	
	清和音楽ひろば	15日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんで歌いましょう! 参加費: 無料 講師: 大澤よしこ氏	
	背骨コンディショニング	5・19日(水)	10:00から	姿勢を整えて腰痛等を解消する体操です。 講師: 高橋恵子氏 参加費: 月額1000円 申込: 清和第一まで	
元気はつらつ体力UP!	12・26日(水)	13:30から	介護・認知症予防体操 参加費: 月額200円 申込: 受付まで 講師: 木津美佳氏		
◎ 囲碁・将棋タイム(開館日) 健康増進カラオケ(通信) 開催日は裏面をご覧ください。(尚抽選受付は13:00迄、13:30以降の受付は、歌う事は出来ませんのでご了承願います)					
子育て(清和第一)	子育てサロンさくらんぼ	5日(水)	10:30から受付	地域の民生委員のプログラムです。 今月は保健師さんのお話です	
	ふわふわぺたーん	6日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による絵本の読み聞かせ。	
	えいごでえほん	12日(水)	11:00から12:00	ボランティア講師: 吉村 京花氏 / 対象: 0才～入園前の乳幼児親子さん	
	ミニミニアスレチック	26日(水)	10:00から16:30	トランポリン、平均台、トンネルなどが出しています。	
	もこもこランド	4日(火)、28日(金)	10:00から14:00	よちよちひろばに布おもちゃとジャングルジムが出ています。	
	ちびっこランド	13, 20, 27日(木)	11:00から12:00	13日: かざぐるま作り・20日: 9月お誕生日会・20日: お店やさんごっこ	
	よちよちランド	21日(金)	11:00から12:00	赤ちゃんとおふれあい遊びをしましょう!	
	親子ピラティス(申込制)	《3日(月)》講師: 飯野 恵氏(インストラクター) / 対象①2ヶ月からねんね(10:30から) ②ハイハイから1才6ヶ月(11:05から) 募集: 各回18組/申込: 8月20日(月)から (☑可)			
	親子ヨガ(申込制)	《19日(水)午前10時30分から》講師: 上武 愛子氏(親子ヨガインストラクター) / 対象: おすわり～3才の乳幼児とママ 募集: 先着20組(区内優先)/直接申込: 8月20日(月)から (☑不可) / 電話申込: 区外: 9月12日(水)から (☑可)			
	男の台所	21日(金)	10:00から14:00	申込受付中 費用: 1回500円※今月は第3金曜日開催です	
のりものランド	※ 主催事業・サークルの無い時間にホールにすべり台・乗り物・ボール等出しています。				
◎ランチタイム(交流ロビー・11:30から13:30) ◎おやつタイム(サークル1・15:00から15:30)					
* 離乳食はよちよちひろばでいつでも食べることができます*					

平成30年

9月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 TEL5974-5464

第2 TEL5961-5756

清和第1(いきいきひろば)				清和第2(子育てひろば)					
【2階】午前	【2階】午後	【3階】午前	【3階】午後			サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
すがも児童合唱団			ベリーの会	1	土	清和サンシャイン(A)		清和サンシャイン(A)	P M
	巣鴨朋友会(高齢者クラブ)		◆すがもシアター☆	2	日	★			P M
◆団体受付	美文字			3	月			◆親子ピラティス(A)	P M
東部クラブ(卓球)		レクダンス清和		4	火				◆ももこランド(A)
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	版画サークル	男性ストレッチ		5	水	◆さくらんぼ(A)			
◆プラチナ祭準備			佐阿来カラオケ	6	木	◆ふわふわペターン(A)			
◆プラチナ祭				7	金	★リプリント(A)			
	アゼリア会(手芸ボランティア)	末広会(高齢者クラブ)	末広会(高齢者クラブ)	8	土	清和サンシャイン(A)		清和サンシャイン(A) ママ'Sピラティス(A)	P M
				9	日	★			
愛信会(卓球)	◆民謡お国巡り			10	月			親子体操(A)	P M
東部クラブ(卓球)			巣鴨火曜会カラオケ教室	11	火	マウスの会(P)		英語deリズムング(A)	P M
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ	◆グリーンカーテン	12	水	白鳩ハロウィン(A) 放課後子ども教室(P)		◆英語でえほん(A)	P M
絵手紙和の会	シニアスマホの会	中仙道サロン	◆健康増進カラオケ	13	木			◆ちびっこランド(A)	P M
区高連第1ブロック	◆陽だまり倶楽部	ヨーガの会		14	金	★			
	◆清和音楽ひろば			15	土				
◆将棋教室	◆せいわ自習室		◆すがもシアター☆	16	日				
休館日(敬老の日)				17	月	休館日(敬老の日)			
東部クラブ(卓球)	◆アコーディオンDE歌おう	レクダンス清和	輪踊りの会	18	火	★	9月生まれのお友達は10:45までにきてください		
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	版画サークル			19	水	白鳩ハロウィン(A)		◆親子ヨガ(A)	P M
やよい会(俳句)	◆手話ソング		佐阿来カラオケ	20	木	◆パオパオ(A)		◆ちびっこランド 誕・図(A)	P M
愛信会(卓球)	◆認知症予防音楽ケア体操	ヨーガの会	末広会(高齢者クラブ)	21	金		◆男の台所(A)		◆よちよちランド(A)
書道サークル	アゼリア会(手芸ボランティア)	すがも児童合唱団	◆みんなで歌おう 昭和歌謡	22	土	★			
				23	日	★			
休館日(振替休日)				24	月	休館日(振替休日)			
ひいらぎ会(生け花)			巣鴨火曜会カラオケ教室	25	火	マウスの会(P)		英語deリズムング(A)	P M
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ	◆グリーンカーテン 巣鴨朗読の会	26	水	白鳩ハロウィン(A)		◆ミニミニ アスレチック(A)	P M
愛信会(卓球)	川柳サークル	中仙道サロン	佐阿来カラオケ	27	木			◆ちびっこランド(A)	P M
	◆陽だまり倶楽部	クラブバンドの会	末広会(高齢者クラブ)	28	金	◆子育て悩み相談(P)			◆ももこランド(A)
すがも児童合唱団			巣鴨朋友会(高齢者クラブ)	29	土	◆パパのベビー マッサージ(A)		ママ'Sピラティス(A)	P M
すがも児童合唱団	◆控室		◆声の出し方 トレーニング	30	日	★			

※8月16日現在の予定です。

◆印は当館主催事業です。 ◆印のないものはサークル活動です。
 *使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・
 小型家電(携帯電話可)の回収箱を常設しています(1階入口)
 *廃食用油回収は25日(火)9:00から12:30です(1階玄関前)
 *車椅子の短期貸出しをしています。お問合せは1階窓口まで

<子育て> ・(A)→午前/(P)→午後の事です
 ・★印は11:30~交流ロビーで「お昼の体操」をします
 ・◆印は当館主催事業です/印のないものはサークル活動です
 ・(交)は交流ロビーの事です
 ・ :ホールにのりもの出しています※
 (※事業等の都合により予告無く使用できない場合もあります)