

10月のお知らせ

平成30年9月3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

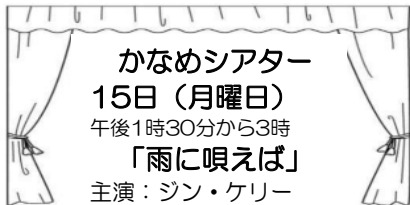
♡ハロウィンDAY♡

22日(月曜日)

午前10時30分から11時30分
ゲームに挑戦してお菓子をゲットしよう!
楽しい迷路もあるよ!



主催：運営協議会にこここ



かなめシアター

15日(月曜日)

午後1時30分から3時

「雨に唄えば」

主演：ジン・ケリー

ひろば芸術祭

10月27日(土曜日)から11月4日(日曜日)

午前9時から午後5時

※川柳や作品を募集します(詳細は後日お知らせします)

♪♪オープニングコンサート♪♪

27日 午前10時30分から

出演：和楽「ふえ」・太極拳発表

☆同時開催！影絵作家 宮崎紀玖雄氏による

「影絵原画展」

◇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	11日	木曜日	午前11時から11時30分	ふれあいあそび
ころころタイム 1~3歳児親子	25日	木曜日	午前11時から11時30分	手遊び・玉入れあそび
リトミック	15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	18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	4・11・25日	木曜日	午前10時から10時45分	就学前の乳幼児親子
わくわくランド	月曜日から土曜日		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	7・14・21・28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 ※14・28日は午後のみ
おはなしばたぽん	2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!
おはなし会	4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
ファミリーヨガ(1期)	14・28日	日曜日	午前10時30分から11時30分	講師 Erika(全米ヨガアライヴ取得) ※登録済の方
子育てサロンかるがも	9日	火曜日	午前10時15分から11時30分	歯の健康 長崎第二地区民生児童委員協議会
とわむおでかけ相談	10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	17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)]	2・9・16・23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	3・10・24・31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	毎週	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
第3回 コラージュ	1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

◆高齢者のためのいきいきプログラム



やわらか頭体操	2・9・23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
	16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	25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」	15日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込9月10日(月曜日)から 定員24名 運営協議会はつらつ部会主催
リフレッシュヨガ 第2期	5・19日	金曜日	午前10時30分から11時30分	講師 ケスラー夫妻 ※登録済の方
要町サロン(登録者のみ)	12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	3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

*リボンレイ

11月9日(金曜日)

午前10時30分から11時30分

申込：10月10日(水曜日)から

定員：20名(先着順)

主催：運営協議会 わくわく部会

予告

*ファミリーヨガ(2期)

11月11・25日(日曜日)

午前10時30分から11時30分

申込：10月29日(月曜日)から10組

*出張スマホ教室

11月12日(月曜日) 午後2時から3時30分

申込：10月30日(火曜日)から20名

◆千川中学校吹奏楽部コンサート

13日(土曜日)

午前10時30分から11時

☆どうぞお楽しみに



主催：運営協議会わくわく部会



◆真打 三遊亭窓輝 独演会

30日(火曜日)

午後1時30分から2時30分

☆皆さんお誘いあわせの上
お出かけください

区民ひろば 要

10月カレンダー



		日	月	火	水	木	金	土		
			1 貸室受付	2	3	4	5	6		
午前	いきいき	いつでもご利用いただけます * 開館日・スカー 19時から4時半		◆やわらか頭体操 (連協)	◎ピンポンタイム		◆リフレッシュヨガ	●要千会		
	多1						◇ボールであそぼう			
	多2						◇おはなし会			
午後	いきいき		◎コーラージュ		◎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	●輪投げ部				
	多2						●横田会			
		7	8	9	10	11	12	13		
午前	いきいき	●太極拳の会 ◇かなめランド	休館日 体育の日 	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム			◎千川中学校 吹奏楽部 コンサート		
	多1						◇ボールであそぼう			
	多2						◇ふわふわタイム			
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)		◆要町サロン		●横田会		
	多2	◇かなめランド			◇とわむおでかけ相談					
		14	15	16	17	18	19	20		
午前	いきいき	◇ファミリー ヨガ	◆楽しいパズル	◆やわらか頭体操 (体操) (CSW相談)			◆リフレッシュヨガ	●要千会		
	多1		◇リトミック		◇育児相談	◇ミニアスレチック				
	多2									
午後	いきいき		◎かなめシアター	◎歌のひろば (健康増進カラオケ)	◎創作倶楽部	●輪投げ部				
	多1							●横田会		
	多2	◇かなめランド								
		21	22	23	24	25	26	27		
午前	いきいき	●太極拳の会 ◇かなめランド	◇ハロウィン DAY 	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム		芸術祭準備	◎芸術祭 ◎オープニング コンサート		
	多1								◇ボールであそぼう	
	多2								◇ころころタイム	
午後	いきいき				◎創作倶楽部		●水墨画の会百花 芸術祭準備			
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)		◆転倒予防体操				
	多2	◇かなめランド								
		28	29	30	31					
午前	いきいき	◎芸術祭				◎ピンポンタイム	◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動			
	多1	◇ファミリー ヨガ	●朗読の会けやき							
	多2									
午後	いきいき	●タロット遊 ◇かなめランド				●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 詳しくはお問合せください 事業の予定は、都合により変更することがあります				
	多1									
	多2			◎落語会						



〒171-0043

豊島区要町1-5-1

☎3972-6338

