

# 区民ひろば清和 10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: 巣鴨3-15-20 Tel.5974-5464  
第2: 巣鴨3-13-12 Tel.5961-5756

**第1** (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)

**第2** (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)

**予告** **第12回 清和ひろばまつり**  
11月11日(日) 13:00から  
\*会場: 清和小学校校庭・体育館他  
(雨天決行)

**子育てママの交通安全教室**  
~よちよちランド~  
19日(金) 11:00から11:30  
乳幼児と保護者の交通安全についてのお話です  
どなたでもご参加いただけます  
\*直接当ひろばへお越しください\*

茶話会付  
無料講座です

**自然災害から身を守る**  
~その時、どう行動すべきか~  
17日(水) 13:30から15:00  
講師: 豊島区防災危機管理課  
主催: 東部高齢者総合相談センター  
共催: 菊かおる園高齢者総合相談センター  
社会福祉協議会CSW

どなたでもどうぞ!

**天祖神社講話**  
☆神話シリーズ  
第一回 世代交代  
29日(月) 13:30から14:30  
講師: 細川朋學氏

10月25日(木)~30日(火)11時からハロウィン  
バックを作成します。ぜひご参加ください。

◇健康フラダンス講座  
25日(木)  
10:30から  
(毎月第4木曜日に開催)  
講師: マウナレオ・ヨシコ氏  
参加費: 500円(1回)  
募集: 9月20日から先着20名  
(参加費を添えて窓口まで)  
持ち物: タオル・飲み物

**交流事業**  
スノードームを作ろう!  
28日(日)  
10:00から12:00  
材料費: 1個100円  
(小学生は1個無料)  
対象: 子どもから大人まで  
(保育なし)  
申込: 9月20日から  
材料費を添えて清和第一窓口まで

**ハロウィン in 清和**  
31日(水) 10:15から11:30  
お子さんもママも仮装してお越しください!  
ジャグリングやパルーンパフォーマンスを楽しみましょう♪  
◇出演: 駿台トラベル&ホテル専門学校  
募集申込: 10月17日(水)から先着80組  
※電話受付はありません。直接ひろばでお申込ください※

**子育て悩み相談会★26日(金)13:30から** 臨床心理士: 池田 佳世氏 ※事前予約

**子育てサークル☆チアダンス体験会**  
21日(日) 9:30から10:30  
『清和サンシャイン』という、ママによる自主サークルです。  
一緒にチアダンスをやりたい子を募集します♪  
詳細は館内ポスターをご覧ください。

※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	3・10・17・24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	12・26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12日です。	
	すがもシアター☆	7・21日(日)	13:30から	7日(邦画)「ぼくのおばあちゃん」 21日(洋画)「鳥」	
	民謡お国巡り	1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	18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	16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	27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	15・22日(月)	13:30から	パラリンピックで行われるポッチャです。	
	清和音楽ひろば	20日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんと歌いましょう! 参加費: 無料 講師: 大澤よしこ氏	
背骨コンディショニング	3・17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		
◎ 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(清和第二)	子育てサロンさくらんぼ	3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「劇団ぼけっと」の公演です	
	ふわふわぺたーん	4日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による絵本の読み聞かせ	
	池袋保健所出張育児相談	5日(金)	13:30から14:00まで受付(時間厳守)	※母子手帳をお持ちください※	
	えいごでえほん	10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	24日(水)	10:00から16:30	トランポリン、平均台、トンネルなどが出ています。	
	もこもこランド	14・28日(日)	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	11・18日(木)	11:00から12:00	11日: 生き物 / 18日: 10月お誕生日会とH30.4月生ハーフバースデー	
	よちよちランド	19日(金)	11:00から12:00	ふれあい遊び、ママの交通安全教室	
	親子ピラティス(申込制)	《15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/直接申込: 9月20日(木)から(☑不可) / 電話申込: 10月1日(月)から(☑可)			
	ベビーマッサージ(申込制)	《26日(金)》 講師: 青木 美和子 氏 / 対象: 2ヶ月~ハイハイ期までの親子 15組 ☆区内・初めての方優先☆ 直接申込: 10月12日(金)(☑不可) / 電話申込: 区外: 10月19日(金)(☑可)			
男の台所	12日(金)	10:00から14:00	申込受付中 費用: 1回500円		
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)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

# 10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	1	月	サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
◆団体受付	美文字		◆民謡お国巡り	1	月			親子体操(A)	P M
東部クラブ(卓球)				2	火	★		事業準備の為 午後は使えません	A M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぱい	版画サークル	男性ストレッチ		3	水			◆さくらんぼ(A)	P M
			佐阿来カラオケ	4	木	◆ふわふわ べたーん(A)			
		ヨーガの会		5	金	◆育児相談(P)			
すがも児童 合唱団			ベリーの会	6	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☆	7	日	★			
休館日(体育の日)				8	月	休館日(体育の日)			
東部クラブ (卓球)		レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	9	火	白鳩ゆり組(A) マウスの会(P)		英語deリズム (A)	P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぱい	◆元気はつらつ 体力UP!	男性ストレッチ		10	水	卒対祝う会(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	11	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	クラブバンドの会	末広会 (高齢者クラブ)	12	金	★	◆男の台所(A)		
	アゼリア会 (手芸ボランティア)			13	土			ママ'Sピラティス (A)	P M
すがも児童 合唱団		巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	巣鴨朋友会 (高齢者クラブ)	14	日	★			◆ももこランド (A)
愛信会 (卓球)	◆ボッチャ		佐阿来カラオケ	15	月			◆親子ピラティス (A)	P M
東部クラブ (卓球)	◆アコーディオン DE歌おう	◆保育園 ビデオ鑑賞	輪踊りの会	16	火	白鳩ゆり組(A) ★リプリント(交)			
◆楽しく脳トレ いちにちいっぱい	版画サークル		◆出前講座	17	水	★	10月生まれのお友達は 10:45までに きてください♪		
やよい会 (俳句)	◆手話ソング		佐阿来カラオケ	18	木			◆ちびっこランド 誕・図(A)	P M
	◆認知症予防 音楽ケア体操	ヨーガの会		19	金			◆よちよちランド (A)	P M
	◆清和 音楽ひろば			20	土	清和サンシャイン (A)		清和サンシャイン (A)	P M
◆将棋教室	◆せいわ自習室		◆すがも シアター☆	21	日	チャダンス 体験会(A)		チャダンス 体験会(A)	P M
愛信会 (卓球)	◆ボッチャ			22	月			親子体操(A)	P M
ひいらぎ会 (生け花)		レクダンス清和	巣鴨火曜会 カラオケ教室	23	火	白鳩ゆり組(A) マウスの会(P)		英語deリズム (A)	P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぱい	◆元気はつらつ 体力UP!	男性ストレッチ	巣鴨朗読の会	24	水	卒対祝う会(A)		◆ミニミニ アスレチック(A)	
◆健康フラダンス	川柳サークル	中仙道サロン	佐阿来カラオケ	25	木	白鳩ゆり組(A)	◆ハロウィン バック作り(A)		
	◆陽だまり 倶楽部	クラブバンドの会	末広会 (高齢者クラブ)	26	金	◆ベビマ(A) ◆子育て相談(P)			
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	27	土			ママ'Sピラティス (A)	P M
◆交流事業				28	日	★			◆ももこランド (A)
愛信会 (卓球)	◆天祖神社講話			29	月			親子体操(A)	P M
				30	火	★		事業準備の為 午後は使えません	A M
				31	水			ハロウィン	P M

※9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)  
 \*廃食油回収は22日(月)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)