

## いきいきのプログラム

### ☆ポッチャ

6日(火)午後1:30~2:30

楽しい種目で筋力つけて元気に冬を迎えましょう!

### ☆出前寄席

6日(火)午後2:40~3:20

「おばあちゃんの日」

演者:三遊亭吉馬氏(二つ目)



### ☆Lef's筋トレ

13、20日(火)午後1:30~2:10

動きやすい季節に筋力維持を目指しましょう。

### ☆Lef's脳トレ

13、20日(火)午後2:15~3:00

皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

### ☆理学療法士による「コリ改善」

26日(月)午後1:30~2:30

こり・歪みのポイントを押さえて、体をほぐしましょう。

講師:高木翔氏

### ☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

27日(火)午後1:30~2:30

ストレッチで体をほぐした後

歌や楽器で楽しく脳トレ

講師:木内愛弓氏



### ☆お誕生会

27日(火)午後2:30~

11月生まれの方のお誕生祝いをします。

### ☆健康増進カラオケ(通信)

30日(金)午後1:30~3:30

受付1:15(受付順で抽選はありません。)

受付が変更になりました。

## みんなのプログラム

### ※サークル発表会

作品展示 9日(金)午後1:00~11日(日)午後5:00

舞台発表 11日(日)午前10:30~12:00

作品展示サークル

花楽すみれ会、染井さくら会(写真教室)、マウスの会

舞台発表サークル

シニアリトミック、フラ・サークル「レディース」、

としま家落語会

えいごであそぼ、子ども日本舞踊、すがも児童合唱団

(順不同)

仰高で活動しているサークルの皆さんの日頃の成果の発表です。是非、多くの皆様に見て頂き、興味のあるサークルを見つけたら、あなたもお仲間に入りませんか?



### ※歌声ひろば

14日(水)午前10:45~11:45

唱歌や童謡をみんなで楽しく歌いましょう。

どなたでもどうぞ。

講師:大澤よしこ氏



### ※落語会

15日(木)午後2:00~3:00

落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸をご披露します。お問い合わせの上お越しください。

### ※ルーシーダットン(健康体操)

16日(金)午前10:30~11:30

ストレッチと筋トレを交互にやりながら体をほぐします。

30~60才代の方、ひろば初めての方お待ちしております。

持ち物:水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)

定員:18名

対象:大人のみ

申込:2日(金)から窓口(電話可)



## 子育てのプログラム

### ★みんなで遊ぼう

6日(火)午前10:30~11:00

手遊び、体操など親子で楽しみましょう。

### ★ひよこタイム

8日(木)午前10:30~11:15

親子でリズム遊び、楽器遊びを楽しみましょう。

講師:大澤よしこ氏

対象:1才児



### ★ベビーマッサージ

12日(月)午後2:00~3:00

講師:藤田ヒサ子氏

対象:3か月~10か月の乳児15組

申込:10月29日(月)から窓口(電話可)

持ち物:バスタオル

### ★あひるタイム

20日(火)午前10:30~11:15

親子でリズム遊びを楽しみましょう。



### ★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

22日(木)

午前10:30~11:00 2か月~7か月児

午前11:10~11:40 8か月~12か月児

マッサージとヨガで体調を整えましょう。

講師:田中有紀氏(一般社団法人内臓マッサージ協会代表)

申込:各15組

区内の方は8日、区外の方は15日から窓口(電話可)

### ★お誕生会

28日(水)午前10:30~10:50

11月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



### ★中央図書館のお話会

28日(水)午前11:00~11:30

読み聞かせボランティアの方が

手遊びやビック絵本、パネルシアターなどをします。

# 平成30年11月 区民ひろば仰高カレンダー


豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 Fax 5907-3472

開館時間：9：00～17：00

		日	月	火	水	木	金	土				
		 <p>館内では靴下の着用をお願いいたします。</p>				<p>★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階にてコンピカー等で自由に遊べます。 注)事業により変更することがありますのでご理解の程よろしく お願いいたします。</p> 				1 《貸室抽選日》	2	3
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2							★あ・そ・ぼ えいごであそぼ	休館日 文化の日			
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2							★あ・そ・ぼ ★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)				
		4	5	6	7	8	9	10				
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	★みんなであそぼ	シニアリトミック	★ひよこタイム	染井さくら会 (健康体操)	★あ・そ・ぼ				
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆ポッチャを楽しむ ☆出前寄席	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊				
		11	12	13	14	15	16	17				
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	※サークル舞台発表会	フラ・サークル 「レディース」	高齢者総合相談 センター全体会議	※歌声ひろば	えいごであそぼ	※ルーシー ダットン	★あ・そ・ぼ				
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	★ベビーマッサージ	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	※落語会	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ				
		18	19	20	21	22	23	24				
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	★あひるタイム	シニアリトミック	★赤ちゃんタイム (親子チネイザン)	休館日 勤労感謝の日	★あ・そ・ぼ				
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(役員会) ★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ				
		25	26	27	28	29	30					
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	フラ・サークル 「レディース」	★あ・そ・ぼ	★お誕生会 ★中央図書館お話し	★あ・そ・ぼ	染井さくら会 (健康体操)					
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日 ★あ・そ・ぼ	☆理学療法士による コリ改善	☆音楽で脳トレ&ストレッチ ☆お誕生会	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆健康増進カラオケ (通信)					

☆印はいきいきの館事業 ★印は子育ての館事業 ※印はみんなの館事業◎運営協議会事業

網かけ はサークル活動です

 車椅子の貸出をしています

※リサイクルのお知らせ

[廃油回収]・・・第4月曜日、午前9時から12時30分

[使用済電池・蛍光灯・携帯電話]・・・回収箱常設しています [インクカートリッジ]・・・回収箱常設しています