



第三回

## 町会対抗歌合戦

11月25日(日) 午後1時～4時

(受付12時45分開始)

各町会代表の方々が自慢ののどを競います  
みなさん ぜひ 応援に来てね!!

<p>&lt;アフタヌーンシアター&gt;</p> <p>4日(日)</p> <p>午後1時30分～</p> <p>『秋日和』</p> <p>主演：原 節子</p> <p>130分</p>	<p>&lt;モーニングシアター&gt;</p> <p>21日(水)</p> <p>午前10時～</p> <p>『あん』</p> <p>主演：樹木 希林</p> <p>115分</p>
--	--

## 趣味のひろば スマホ教室

11月6日(火) 午前10時～11時30分

講師：ドコモショップ専任アドバイザー

対象：スマホ初心者・未経験者

定員：15名(先着順)

申込み：区内10/23(火)～ 区外10/26(金)～

★営業・販売は一切行いません

◎スマホの貸し出しあります

(今、お持ちでない方も是非ご参加ください)

無料です



## 高齢者交通安全研修会

11月29日(木)午後1時30分～

DVD上映と警察官のお話

※詳しくはポスターで

おみやげ  
あります



## ママヨ

11月19日(月)  
午前10時30分～11時30分

講師：近藤容子氏

対象：産後6か月までのママ

定員：8名 費用：無料

申込：11/5(月)～窓口・電話で



予告 12月趣味のひろば

## イケメン先生の健康講座

12月12日(水)午前10時～11時

足つぽで自律神経を整えよう

どなたでも参加お待ちしております

※詳しくはポスターで

無料

## \*いきいきひろば\* 交流プログラム

<卓球ができる日> 毎週 月・水・金 午前9時～午後5時 どなたでも 【水曜日は4時まで】

7日(水)の午前中は使えません

☆お屋の体操 ☆平日(月～金) ☆午後1時

### 健康増進フリーカラオケ

7日(水) 午前9時30分～11時30分

15日(木) 午前9時30分～11時30分

19日(月) 午後1時30分～4時

◆歌う順番の抽選を午前は9時30分・午後は1時30分に行います

◆通信カラオケJOY SOUND使用



### 絵手紙教室

申込み制【講師：堀本恵子氏】

今月の題材は  
「年賀状」  
干支など

20日(火) 午後1時30分～3時

◆好きな題材をお持ちください

◆道具は館で用意します ぜひお気軽にご参加ください

\*募集\* 16名(先着順・電話または窓口)

申込み：区内の方 11/10(土)～ 区外の方11/13(火)～ 定員になり次第〆切

### 歌いま唱歌

28日(水) 午後1時30分～2時30分

◆季節の歌や懐かしい歌を、ピアノ伴奏に合わせて歌います



おしゃべりカフェ 【コーヒー又は紅茶(菓子付き)¥50】

13日(火)・22日(木) 午後1時～3時

◆午後のひとときを楽しくおしゃべりしてすごしませんか



## \*いきいきひろば\* 65歳以上対象プログラム

### みんなの麻雀

5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

午前9時30分～12時

◆組合せの抽選を午前9時30分に行います

初心者から上級者まで一緒に楽しみましょう



### ひまわり倶楽部

浴用タオル1本お持ちください

8日(木) 午後2時45分～4時

◆簡単な体操やゲーム・歌で心と身体を元気にします

### ◎ 出前相談 ◎

いけよんの郷 高齢者総合相談センター

※身近な高齢者の心配ごとについて

28日(水) 午後2時～3時



## \*子育てひろば\* 子育て支援プログラム

☆わんぱく体操 ☆月～土 ☆午前11時50分

### ピョンピョンタイム

7日(水) 『親子でリトミック後期』 登録制【講師：吉永映子氏】

14日(水) 『ベビーマッサージ』 申込み制【講師：近藤容子氏】

◆2～5ヶ月のお子さんと保護者 午前11時～11時20分

◆5～10ヶ月のお子さんと保護者 午前11時30分～11時50分

\*募集\* 2～5ヶ月 5組 申込み：10月30日(火)～  
5～10ヶ月 8組(先着順・電話または窓口) 定員になり次第〆切

21日(水) 『作ってあそぼう』 午前11時～11時30分

◆今日は「リボンで作る簡単リース」です◆当日窓口までおこしください

◆先着10名無料です

28日(水) 『誕生会』 午前11時～11時50分

◆絵本の読み聞かせ【りぷりんとフレンズとしま】

◆誕生会 【11月生まれのお子さんには誕生カードのプレゼントがあります】

※11月生まれのおごさんは、当日職員までお知らせください

◆子育てトーク【世話人：元保育園園長 山田多弦子氏】

### わくわくアスレチック

第1・3・5週 日曜～土曜日 午前9時～午後5時

※但し水曜日のみ午前9時～午後4時

◆鉄棒・すべり台・平均台・ボールプール・トランポリンなど身体を使って  
楽しく遊べます

※月・水・金はアリーナの半面使用となります

### のりものぶんぶん

第2・4週 日曜～土曜日 午前9時～午後5時

※但し水曜日のみ午前9時～午後4時

◆補助付き自転車・コンビカーや木製の電車模型でも遊べます

午前は三輪車・コンビカー、午後は補助付き自転車

※月・水・金・第1日曜日はアリーナの半面使用となります



### 親子で卓球

4日(日) 午前9時～午後5時

◆親子またはお孫さんと卓球を楽しみます



### 子育てサロン ぴよぴよ

5日(月) 午前10時～12時

◆民生委員による子育てサロン

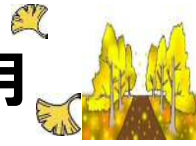
【池袋西地区民生委員・児童委員協議会】

※3歳までのお子さんと保護者対象

保健士さんによる  
「冬の過ごし方」のお話

平成30年

# 区民ひろば池袋本町カレンダー-11月



区民ひろば池袋本町  
 (NPO法人池本ひろば)  
 豊島区池袋本町3-9-4  
 【いきいき】 ☎ 03(3986)0041  
 FAX 03(3986)0042  
 【子育て】 ☎ 03(5956)2601  
 FAX 03(5956)2602

【開館時間】 9時～5時 【休館日】 祝日H29年7月より全日曜日 開館しています < 部屋利用状況 10/15 現在 >

午前						午後				
多目的ホール	多目的室	教養室	サークルルーム	なかよしアリーナ		多目的ホール	多目的室	教養室	サークルルーム	なかよしアリーナ
				★アスレチック	1 木	男のカラオケ				★アスレチック
リズム会		すずめの会		★卓球	2 金	あざみの会				★卓球
休館日					3 土	文化の日				
				★のりもの ★親子で卓球	4 日	★アフタヌーンシアター	池袋母の会			★のりもの ★親子で卓球
幸楽会カラオケ			彬の会	★卓球	5 月	木蘭の会				★卓球
★趣味のひろば			のびのび体操		6 火	本町カラオケ会				
★健康増進フリーカラオケ				★ピョンピョンタイム 「親子でリミック」	7 水	宮元互楽会 すずらん会				★卓球
白菊の会				★のりもの	8 木	★ハッピーヨガ ★ひまわり倶楽部		イチゴクラブ		
千歳会輪なげ	すずめの会	健康太極拳		★卓球	9 金	やまびこの会		宮元互楽会 すみれ会		★卓球
さくら会	土筆会				10 土	おたすけクラブ		辻が花		
★町会対抗歌合戦練習日				★アスレチック	11 日	さつき会				★アスレチック
彬の会				★卓球	12 月	カラオケサークル花				★卓球
マウナレオ シヨ	華道同好会		池本スポーツ 吹矢		13 火	あざみの会				
木蘭の会	名草会			★卓球	14 水	幸楽会カラオケ	和の会			★卓球
★健康増進フリーカラオケ					15 木	男のカラオケ			イチゴクラブ	
リズム会	すずめの会			★卓球	16 金	やまびこの会		虹の会		★卓球
地域まちづくり課					17 土	千歳会コーラス				
				★のりもの	18 日	★町会対抗歌合戦練習日				★のりもの
彬の会			★ママヨガ	★卓球	19 月	★健康増進フリーカラオケ		★のりものぶんぶん 月水金の午後 補助付き自転車		★卓球
のびのび体操					20 火	本町カラオケ会		★絵手紙教室		
★モーニングシアター			★のりものぶんぶん 月水金の午前 三輪車とコンピカー	★卓球	21 水	宮元互楽会 すずらん会				★卓球
白菊の会					22 木	カラオケサークル花		イチゴクラブ		
休館日					23 金	勤労感謝の日				
さくら会	土筆会			★のりもの	24 土	千歳会コーラス				★のりもの
★町会対抗歌合戦(準備)				★アスレチック	25 日	★町会対抗歌合戦♪				★アスレチック
彬の会				★卓球	26 月	木蘭の会				★卓球
マウナレオ ヨシ ユ	華道同好会		池本スポーツ 吹矢		27 火	★いきいき体操				
男のカラオケ	名草会			★卓球	28 水	★歌いま唱歌				★卓球
					29 木	★高齢者交通安全研修会				
健康太極拳	すずめの会			★卓球	30 金	さつき会		宮元互楽会 すみれ会	★子育て ネットワーク会議	★卓球

無印・・・団体貸出し ★・・・区民ひろば主催 ◎・・・出前事業 【ランチタイム】いきいきひろば・子育てひろばともに正午～1時までです  
 【いきいきひろば】車いすの短期貸出しをしています ラジオ体操を平日(月～金)午後1時から行っています  
 【子育てひろば】わんぱく体操(月～土)午前11時50分から行っています

※ひろばからのお願い※ 安全と衛生上、館内では靴下の着用をおねがいします  
 定員制の主催事業は豊島区の方を優先しています



★なんでも相談★

暮らしの心配事・悩み事、お電話ください  
 豊島区民社会福祉協議会(CSW)  
 ☎03(6864)2930