

# 区民ひろばさくら第1 いきいきひろば 平成30年11月のカレンダー

豊島区南長崎6-20-15  
☎3950-8676



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前	★高齢者対象 ◎どなたでも 赤い字は 当ひろば事業	※ランチはロビーにて 正午～午後1時まで	※行事、サークル活動は 変更することがあります		◎貸室受付 編物研究会 折り紙の会	★お元気体操	文化の館 休館日
午後	黒い字は自主サークル活動			南長崎の会			
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ゆる体操歩みの会	コーラスひまわり 自彊術すずらの会	体操ひろば			南六輪投げ会
午後	◎映画会	フラサークルレファ 育唱館やよい会	民謡を楽しむ会 さくらクローカークラブ	自彊術水曜会	パレット 一の会 南長崎の会	事務局長会議	健康吹矢チェリー 南長四福寿会カラオケ
	11	12	13	14	15	16	17
午前	◎タブレット講習会	ゆる体操歩みの会	自彊術すずらの会	のぞみ歌謡会	★転倒予防クラブ 編物研究会 折り紙の会	★お元気体操 自彊術長二会	南長会
午後				◎音楽ひろば/C SW & 高齢者交通安全研修会 自彊術水曜会 みどり会・さくら会	一の会		一般貸出 健康吹矢チェリー
	18	19	20	21	22	23	24
午前		◎体幹エクササイズ	コーラスひまわり 自彊術すずらの会	体操ひろば	★楽々ストレッチ	勤 労 感 謝 の 日 休館日	南六輪投げ会
午後	◎映画会	フラサークルレファ 育唱館やよい会	民謡を楽しむ会 さくらクローカークラブ	★健康増進カラオケ 自彊術水曜会	パレット 南長崎の会 一の会		健康吹矢チェリー 南長四福寿会カラオケ
	25	26	27	28	29	30	
午前		ゆる体操歩みの会	◎体幹エクササイズ 自彊術すずらの会	体操ひろば のぞみ歌謡会	パレット 一般貸出	★お元気体操 自彊術長二会	※材料費がかかる 事業の申込は受付 までお越し下さい
午後	◎さくら教室	◎歴史講座		◎はつらつタイム 自彊術水曜会 みどり会・さくら会	◎映画会		

## ◎タブレット講習会

11日(日)10時～12時

講師：シルバー人材センターパソコン教室  
申込：10月29日(月)～ 参加費：無料  
定員：10名 先着順 電話申込可

## ◎映画会 1時半～

4日(日)『あん』

2015年・日本・113分  
出演：樹木希林 監督：河瀬直美

18日(日)『グレイムン』

1984年・米・106分  
製作総指揮：スティーブン・スピルバーグ

29日(木)『初恋のきた道』

1999年・中国・89分  
出演：チャン・ツイイー

## ◎高齢者交通安全研修会

14日(水)2時半～

講師：豊島区・目白警察

## ◎歴史講座～落語の歴史と魅力～

26日(月)1時半～2時半

講師：伊藤暢直氏(豊島区教育委員会学芸員)  
申込：2日(金)～ 参加費：無料  
定員：30名 先着順 電話申込可

## ◎さくら教室 いきいき部会

健康吹矢とわなげの体験会

25日(日)1時半～

申込：2日(金)～ 参加費：無料  
定員：先着各20名 電話申込可

## 予告◎手作り教室 五福の干支ちりめん

12月5日(水)1時半～

申込：11月20日(火)～  
定員：18名 電話申込不可  
材料費：350円  
※材料費を添えて窓口まで



[廃油] ★お元気体操 26日(月)9時～12時半 講師：小俣淳子氏 有酸素運動で健康に

◎音楽ひろば 14日(水)1時半～2時半 講師：末松ちあき氏 歌謡曲から童謡まで

★楽々ストレッチ 22日(木)10時～11時 楽々体操と脳トレ ぬりえカレンダー等

◎体幹エクササイズ 19日(月)・27日(火)10時～11時 講師：須藤浩代氏 体幹を鍛えましょう

★健康増進カラオケ 21日(水)1時半～3時 みんなで順番に 好きな歌を歌います

★転倒予防クラス 15日(木)10時～11時 埼玉県立大学中村先生監修 転倒予防体操と脳トレ

◎はつらつタイム 28日(水)1時半～2時半 ダーツなど レクゲームをします

# 区民ひろばさくら第2 子育てひろば 平成30年 11月 のカレンダー

豊島区長崎6-37-1 1

☎3958-8453

http://www.hiroba-sakura.or.jp/



	日	月	火	水	木	金	土
午前	♥乳幼児対象 ◎どなたでも	◎卓球・バドミントンタイム(20分交代) 乳幼児の乗物もOK! (毎週月曜日)事業終了次第~4:50 (毎週土曜日)9:00~12:00			貸室受付	スマイル 西部子ども家庭支援センター	文化の日 休館日
午後	赤字は 当ひろば事業 黒字は 自主サークル活動	◎ポール・バドミントンタイム(20分交代) 乳幼児の乗物もOK! (毎週火~金曜日)事業終了次第~4:50 (毎週土曜日)1:00~4:50 (毎週日曜日)終日			◎卓球タイム!	リズム体操さくら 楽しく絵手紙	
午前		ひろばさくら	♥おはなし会	骨盤体操♡ トルペイントの会	ふれあい運動会	GO!GO!マビヨガ 西部子ども家庭支援センター	
午後		♥ブラレールタイム	♥ちびっこタイム ひまわり	運動会準備 ♥冬を元気に過ごそう トルペイントの会	◎卓球タイム! (2:30~)	◎歌ひろば	
午前		英語deリズムング	♥親子体操	親子ヨガ みんなみんサークル		スマイル 西部子ども家庭支援センター	
午後		♥赤ちゃんタイム ひろばさくら	♥ちびっこタイム	♥ちびっこタイム みんなみんサークル	◎卓球タイム!	リズム体操さくら	
午前		◎リラックスタイム メモリーズ☆アート	♥さくらんぼタイム	骨盤体操♡ みんなみんサークル トルペイントの会		勤労感謝の日 休館日	
午後		♥ブラレールタイム	♥ちびっこタイム	♥ちびっこタイム みんなみんサークル トルペイントの会	◎卓球タイム!		楽しく絵手紙
午前		英語deリズムング	♥親子体操	♥音で遊ぼう! 親子ヨガ わ		GO!GO!マビヨガ	【ランチタイム】 12:00~1:00 【おやつタイム】 3:00~4:00
午後		♥赤ちゃんタイム	♥ちびっこタイム	♥ちびっこタイム わ	◎卓球タイム!		多目的室をご利用 ください。

- ♥フラレールタイム 毎月第1・3月曜日 1:00~4:50 長い線路で電車を走らせよう。
- ♥赤ちゃんタイム 毎月第2・4月曜日 2:00~4:50 2Fのサークル室を赤ちゃん専用開放します。ご利用ください。
- ◎リラックスタイム 19日(月) 10:30~11:00 体操、カレンダー塗り絵等を行います。
- ♥ちびっこタイム 毎週火・水曜日 事業終了後~2:00 ホールにある乗物、遊具で自由に遊べます。
- ◎卓球タイム! 毎週木曜日 1:30~4:00 みんなで交代で卓球を楽しみます。初心者歓迎!!
- ◎歌ひろば 9日(金) 1:30~2:00 ピアノ：岩瀬正恵氏親子でも参加できます。みんなで歌いましょう。
- ♥おはなし会 6日(火) 11:00~11:30 中央図書館ボランティアによる読み聞かせ。ふれあい遊びも楽しめます。

◎冬を元気に過ごそう~要町保育園看護師さんのお話~

7日(水) 1:30~2:30

冬の感染症予防のポイント等、耳より情報満載!  
\*対象:1歳半位までのお子さんと保護者 15組  
申込受付中です(電話可)



◎ふれあい運動会

8日(木) 10:15~11:30(10:00開場)

小さなお子さんから大人まで楽しめる運動会です!  
\*対象:どなたでも(先着90名)  
申込受付中です(電話可)

♥さくらんぼタイム~クリスマス飾りを作ろう~

20日(火) 11:00~11:30

11・12月生まれの誕生会後、クリスマス飾りを作ります!ペタペタ貼って簡単にできますよ!



♥後期親子体操(登録制) 講師:藤井芳子氏

13・27日(火) 10:50~11:20 あんよクラス  
11:20~12:00 かけっこクラス

♥音で遊ぼう!わいわいわい! 講師:わいわい音楽隊

《抱っこ~ヨチヨチあんよ》

28日(水) 10:30~11:00

音楽に触れて過ごすリトミック入門編!  
\*対象:月齢3ヶ月位~ヨチヨチあんよのお子さん 15組  
\*申込開始:豊島区在住の方...11月5日(月)~ 電話可  
区外の方...11月7日(水)~



【予告】 ◎手作り教室~冬の飾り~

12月6日(木) 10:00~11:30

講師:富澤美幸氏  
申込:11月12日(月)~材料費500円を添えて窓口に受付

♥拡大版さくらんぼタイム

《音で遊ぼう!みんな一緒にわいわいわい!》

12月18日(火) 10:30~11:30

わいわい音楽隊と楽しいクリスマス!  
赤ちゃんから参加できます。  
\*対象:未就園児と保護者  
\*当日直接ひろばさくら第二へどうぞ!

