

区民ひろば清和 11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: 巢鴨3-15-20 TEL5974-5464

第2: 巢鴨3-13-12 TEL5961-5756

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)

第12回 清和ひろばまつり 11日(日) 13:00から15:00 (受付14:30まで)

会場: 清和小学校 校庭・体育館・教室 (雨天決行・上ばきを持参ください)

- 13:00から オープニング 太鼓&オリンピック盆踊り 演奏・踊り…鼓友と華の会のみなさん
- 13:20から ・ゲーム・体験コーナー・熊本復興ドラマ(DVD)
- ・作ってみよう防災グッズ・ミニ鉄道・苗木無料・作品販売(有料)

どなたでもどうぞ
お待ちしております!
ゲーム・体験は無料
です!

*清和第一は貸室受付
業務のみとなります。
*清和第一・二共に通
常のご利用はできません
のでご了承ください。

当日はスキップ清和前と集会室前
の駐輪場は使用できません。
徒歩での協力お願い致します。



母乳のお話

20日(火) 10:30から12:00

いつまで飲ませていいのかなど

赤ちゃんと母乳についてのお話です

講師: 柳沼 真喜子 氏(やぎぬま母乳育児相談室助産師)

対象: 授乳中の親子12組

申込: 直接申込11月6日(火) (☎不可) ☆区内の方優先☆

電話申込・区外: 11月13日(火) (☎可)



健康講座・マイキュレーター(毛細血管血流観察会)

25日(日) 講師: 関本 隆 氏

<初めての方> 申込日: 10月22日(月) 9:00から12名(先着順)

内容: 講座と個別観察会 時間: 13:00から14:30

<経験者の方> 申込日: 11月1日(木) 9:00から16名(先着順)

内容: 個別観察会 時間: 14:30から16:00

(14:30から15:15と15:15から16:00のグループになります各8名)

*どちらも個別観察会の順番は当日抽選して決まります。



4回シリーズ「遊びは学び」子育て親子のリラックスタイム!

11月25日・12月16日・1月27日・2月24日(いずれも日曜日)

対象: 3ヵ月から1歳未満

時間: 10:30から11:30

講師: 中村邦子氏(元保育園園長)

申込: 10月20日9:00から清和第一窓口のみ・無料

(先着親子12組・全回出席できる方・豊島区民優先)



パオパオ あそんで相談ことばとからだ

29日(木) 10:00から11:30

ひろばで遊びながら子育ての気になることおしゃべりしましょう

～西部子ども家庭支援センター出張パオパオ～

☆直接ひろば清和第一へお越しください☆



子育て悩み相談会★30日(金) 13:30から

臨床心理士: 池田 佳世氏

個別相談です。※事前予約制※



※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	7・14・21・28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	9・30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9日です。	
	すがもシアター☆	4・18日(日)	13:30から	4日(邦画)「夜霧のブルース」 18日(洋画)「おしゃれ泥棒」	
	民謡お国巡り	12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	15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	20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	24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	26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	17日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんで歌いましょう! 参加費: 無料 講師: 大澤よしこ氏	
	せいわ自習室	18日(日)	14:00から16:00	小学生対象の自習室です。14:00から16:00利用できます。	
背骨コンディショニング	7・21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(清和第一)	子育てサロンさくらんぼ	7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「レッツ・ソング」です	
	ふわふわわたーん	1日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による読み聞かせです。	
	えいごでえほん	14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	18日(日)	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	6日(火)・28(水)	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	8日・15日・22日(木)	11:00から12:00	8日: 運動あそび / 15日: 11月誕生日会とH30・5月生ハーフ・ハースデー 22日: サンタさんを作ろう!	
	よちよちランド	16日(金)	11:00から12:00	ふれあい遊びやママの交流の場	
	親子ピラティス(申込制) 持ち物: パスタオル	《5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 / 申込: 10月19日(金)から (☎可)			
	ファーストサイン(申込制)	《26日(月) 10:30から12:00》 講師: 青木 美和子 氏 / 対象: ハイハイ期からおしゃべり前の子と保護者 15組 ☆区内・初めての方優先☆ 直接申込: 11月6日(火)から (☎不可) / 電話申込: 11月13日(火)から (☎可)			
	男の台所	9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1) 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

11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	サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
◆団体受付			佐阿来カラオケ	1	木	◆ふわふわ ぺたーん(A)	
		ヨーガの会		2	金	白鳩ゆり組(A)	
休館日(文化の日)				3	土	休館日(文化の日)	
	巢鴨朋友会 (ボッチャ)		◆すがも シアター☆	4	日	★	
	美文字			5	月		◆親子ピラティス (A) P M
東部クラブ (卓球)		巢鴨朋友会 (高齢者クラブ)		6	火	★	◆もこもこランド (A) P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぽ	版画サークル	男性ストレッチ		7	水		◆さくらんぼ (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	8	木		◆ちびっこランド (A) P M
	◆陽だまり 倶楽部	クラフトバンドの会	末広会 (高齢者クラブ)	9	金	白鳩ゆり組(A)	◆男の台所(A)
区高連第1ブロック	アゼリア会 (手芸ボランティア)	すがも児童 合唱団	ベリーの会	10	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン(A) ママ'Sピラティス(A) P M
第12回 清和ひろばまつり(会場は清和小学校)				11	日	第12回 清和ひろばまつり(会場は清和小学校)	
愛信会 (卓球)	◆民謡お国巡り			12	月		親子体操(A) P M
東部クラブ (卓球)		レクダンス清和	巢鴨火曜会 カラオケ教室	13	火	マウスの会(P)	英語deリズム (A) P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぽ	◆元気はつらつ 体力UP!	男性ストレッチ		14	水	白鳩卒対祝会(A) 放課後子ども教室(P)	◆えいごで えほん(A) P M
やよい会 (俳句)	◆手話ソング		佐阿来カラオケ	15	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	末広会 (高齢者クラブ)	16	金	白鳩ゆり組(A)	◆よちよちランド (A)
	◆清和 音楽ひろば			17	土	清和サンシャイン (A)	清和サンシャイン (A)
◆将棋教室	◆せいわ自習室		◆すがも シアター☆	18	日	★	◆ミニミニ アスレチック(A)
愛信会 (卓球)			◆健康増進 カラオケ	19	月	★	
東部クラブ (卓球)	◆アコーデオン DE歌おう		輪踊りの会	20	火	◆母乳のお話 (A)	P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぽ	版画サークル		館使用	21	水	卒対祝う会(A)	
◆健康フラダンス	川柳サークル	中仙道サロン		22	木		◆ちびっこランド (A) P M
休館日(勤労感謝の日)				23	金	休館日(勤労感謝の日)	
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	24	土		ママ'Sピラティス (A) P M
	◆健康講座 マイキュレーター	◆遊びは学び		25	日	★	
愛信会 (卓球)	◆ボッチャ			26	月	◆ファースト サイン(A)	親子体操(A) P M
ひいらぎ会		レクダンス清和	巢鴨火曜会 カラオケ教室	27	火	豊島ママ(A) マウスの会(P)	英語deリズム (A) P M
◆楽しく脳トレ いちにちいっぽ	◆元気はつらつ 体力UP!	男性ストレッチ	巢鴨朗読の会	28	水	卒対祝う会(A)	◆もこもこランド (A)
			佐阿来カラオケ	29	木	◆パオパオ(A)	
	◆陽だまり 倶楽部			30	金	白鳩ゆり組(A) ◆子育て悩み相談(P)	

11月生まれのお友達は
10:45までに
きてください♪

※10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・蛍光管・
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)
*廃食用油回収は26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2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)