

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

8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!

☆Lef's筋トレ

15日(火)午後1:30~2:10
冬こそ呼吸筋に意識を向けて筋力維持を目指しましょう。

☆Lef's脳トレ

15日(火)午後2:15~3:00
皆で脳トレニング 楽しく頑張りましょう!

☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

22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

22日(火)午後2:30~
1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)

25日(金)午後1:30~3:30
受付1:15(受付順で抽選はありません。)
新年、歌い始めにおいでください。

☆理学療法士による「コリ改善」

28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

2月予告

節分の集い

2月2日(土)午後1:30~2:30
「楽一太鼓の力強い音とまめまきで邪気を払い、福をよびこみましょう。」



みんなのプログラム

※新年の集い

7日(月)午後1:30~2:30
琉球舞踊で新年を祝おう!
琉球衣装に身を包み、優雅な「女踊り」軽快な「男踊り」をご堪能ください。
出演:崎山陽子氏・寺本のりみ氏
健康や子どもの成長を願い、かわいいお獅子も登場します。どなたでも参加できます。直接おいでください。



※歌声ひろば

9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



※いきいき 歩き方&靴の選び方講座

16日(水)午前11:00~12:00頃
靴の専門家による歩き方の指導と足・からだに良い靴の選び方をおしえてもらいましょう。
講師:スポーツシューフィッター [共催]西武池袋本店
定員:30名 申込:12月20日(木)から窓口(電話可)

※落語会

17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。お誘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)

18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。50~60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(大人) 申込:4日(金)から窓口(電話可)



※アロマを楽しむ

27日(日)午前11:00~12:00
「オーガニックシアバタークリーム」を作って、乾燥にさよなら!
講師:喜馬郁子氏
定員:20名 材料費:300円
申込:13日(日)から材料費を添えて、窓口まで(電話不可)

子育てのプログラム

★みんなであそぼ

8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

10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

★おでかけ相談(東部子ども家庭支援センター)

10日(木)11:15~11:45
育児で悩んでいることなど気軽に相談してみませんか?



★ベビーマッサージ

12日(土)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:12月22日(土)から窓口(電話可)
持ち物:バスタオル

★あひるタイム

22日(火)午前10:30~11:15
親子でリズム遊びを楽しみましょう。
講師:木内愛弓氏 対象:2才児~



★お誕生会

23日(水)午前10:30~10:50
1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

23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ピック絵本、パネルシアターなどをします。

★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

31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17日、区外の方は24日から窓口(電話可)



平成31年 1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 1	水 2	木 3	金 4 《貸室抽選日》	土 5
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2			休館日 年始	休館日 年始	休館日 年始	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ
	午後							
		6	7	8	9	10	11	12
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	出演者控室 会場準備	★みんなであそぼ	※歌声ひろば	★ひよこタイム ★とわむお出かけ相談	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	出演者控室 ※新年の集い	☆ポッチャを楽しむ	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ
		13	14	15	16	17	18	19
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	休館日 成人の日	えいごであそぼ	☆いきいき歩き方 & 靴の選び方	★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	☆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)
		20	21	22	23	24	25	26
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	★お誕生会 ★中央図書館お話し会	えいごであそぼ	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	☆音楽で脳トレ&ストレッチ ☆お誕生会	シニアリトミック	染井さくら会(役員会) ★あ・そ・ぼ	☆健康増進カラオケ (通信)
		27	28	29	30	31	★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ひいたします。 	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	※アロマを楽しむ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	シニアリトミック	★赤ちゃんタイム (親子チネイザン)		
	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	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ		

☆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