

1月のお知らせ

平成30年12月7日発行

区民ひろば 要

区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です
「元気な地域の拠点！」を目指します

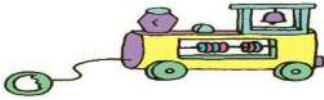
〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話3972-6338

ダンボール工作

20日(日曜日)

午前10時から11時15分
段ボールで電車を作って
電車にのってあそびましょう!
対象: 未就学児親子
定員: 先着20組
申込: 7日(月曜日)

9時15分より受付



★NEW YEAR コンサート

12日(土曜日) 午後2時から3時
あの懐かしのバンドが帰ってくる!
出演: 大井スウィングバンド



☆ベビーマッサージ

29日(火曜日)

10時30分から11時30分

講師: 内田ノブ子氏

対象: 2ヶ月から10ヶ月の親子

定員: 10組

申込: 10日(木曜日)

9時15分より受付

NEW

ラジオ体操

(月曜日から金曜日)

午後1時05分から1時10分

◇乳幼児親子のための子育てプログラム



ふわふわタイム 0歳児親子	17日	木曜日	午前11時から11時30分	ふれあいあそび・お話ししよう
ころころタイム 1~3歳児親子	31日	木曜日	午前11時から11時30分	体を動かしてあそび・手あそび
リトミック	21日	月曜日	午前11時から11時30分	講師: 砂川美咲氏 1才以上 見学はどなたでもどうぞ!
ボールであそぼう	10・17・31日	木曜日	午前10時から10時45分	就学前の乳幼児親子
ミニアスレチック	24日	木曜日	午前10時から11時45分	
わくわくランド	月曜日から土曜日		午前10時から3時(ランチタイムを除く)	いろいろな遊具であそぼう!
かなめランド	6・13・20 27日	日曜日	午前9時から3時(ランチタイムを除く)	巧技台や乗物など、いろいろな遊具であそべます ※20日は午後のみ
おはなし会	10日	木曜日	午前11時から11時30分	中央図書館ボランティア
子育てサロンかるがも	8日	火曜日	午前10時15分から11時30分	木育あそび 他 長崎第二地区民生児童委員協議会
育児相談	23日	水曜日	受付 午前10時から10時30分	身体測定・相談 ☆母子手帳をお持ち下さい 長崎健康相談所(出張)
おはなしばたぼん	15日	火曜日	午前11時から11時30分	就学前の乳幼児親子 0歳児もどうぞ!
とわむおでかけ相談	16日	水曜日	午後3時15分から4時15分	東部子ども家庭支援センター 出張相談

◎どなたでも参加できる交流プログラム



歌のひろば [健康増進カラオケ(通信)]	8・15 22・29日	火曜日	午後1時30分から2時30分	色々なジャンルの歌をみんなで唄います リクエストもどうぞ!
ピンポンタイム	9・16 30日	水曜日	午前9時から11時30分	卓球台2台で楽しくピンポン(育児相談の日はお休み)
創作倶楽部	毎週	水曜日	午後1時から4時30分	シニアの方を中心に折り紙を楽しみます

◆高齢者のためのいきいきプログラム



やわらか頭体操	8・15・29日	火曜日	午前10時30分から11時30分	脳トレ脳活にチャレンジ
	22日			イスに座った体操を中心に頭と体をリフレッシュ
体幹作り転倒予防体操	31日	木曜日	午後1時30分から3時	講師 帝京平成大学作業療法士 菊池和美氏 申込不要 ※タオル持参
楽しいパズル「数独」	21日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込12月10日(月曜日)から 定員24名 運営協議会はつらつ部会主催
リフレッシュヨガ第3期	11・18 25日	金曜日	午前10時30分から11時30分	講師 ケスラー夫妻 ※登録済みの方
要町サロン(登録者のみ)	11日	金曜日	午後2時から4時	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ3974-0065
ささえ手サロン	9日	水曜日	午後2時から3時30分	高齢者福祉課介護予防事業 問合せ4566-2434

☆交流ひろばにて☆

朝の体操(月から土曜日) 午前9時30分から9時50分
太極拳24式 練功18法 どなたでもどうぞ
ランチタイム 正午から1時
おやつタイム 午後3時から3時45分



※年末29日30日31日

年始1日2日3日

区民ひろば要はお休みです

CSWなんでも相談

21日(月)午前10時30分から正午

予告

節分のつどい

2月1日(金曜日)

午前10時30分から11時30分
今年の方角は?!

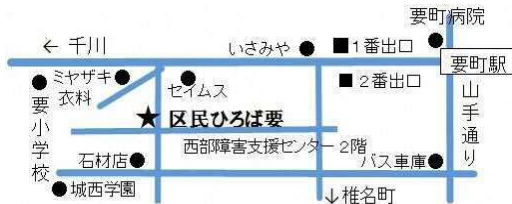
◎年男・年女募集中!





区民ひろば 要

1月カレンダー



		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4 貸室受付	5
午前	いきいき	◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動 ●多目的ひろばは団体・自主グループの活動に利用できます 詳しくは お問い合わせください		元日 休館日	年始 休館日	年始 休館日		●親子体操S
	多1							●要千会
	多2							
	交流							
午後	いきいき	事業の予定は、都合により変更することがあります					●輪投げ部	
	多1					●横田会		
	多2							
	交流							
		6	7	8	9	10	11	12
午前	いきいき						●チャットウイズロニー	
	多1			◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム		◆リフレッシュヨガ	
	多2	◇かなめランド		◇かるがも		◇ボールであそぼう ◇おはなし会		
	交流							
午後	いきいき				◎創作倶楽部			
	多1		●親子体操	◎歌のひろば (健康増進カラオケ)	◆ささえ手サロン		◆要町サロン	◎NEW YEAR コンサート
	多2	◇かなめランド						
	交流							
		13	14	15	16	17	18	19
午前	いきいき		休館日 成人の日	運営協議会部会	運営協議会役員会			
	多1			◆やわらか頭体操 (運協)	◎ピンポンタイム		◆リフレッシュヨガ	●親子体操S
	多2	◇かなめランド		◇おはなしばたぼん		◇ボールであそぼう ◇ふわふわタイム		●要千会
	交流							
午後	いきいき				◎創作倶楽部			
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)			●輪投げ部	
	多2	◇かなめランド			◇とわむおでかけ相談			●横田会
	交流							
		20	21	22	23	24	25	26
午前	いきいき		◆楽しいパズル				●チャットウイズロニー	
	多1		◇リトミック	◆やわらか頭体操 (体操)			◆リフレッシュヨガ	●ウクレレ要
	多2	◇ダンボール工作			◇育児相談	◇ミニアスレチック		●要千会
	交流							
午後	いきいき		●コラーージュ		◎創作倶楽部			
	多1		●親子体操	◎歌のひろば (健康増進カラオケ)			●水墨画の会百花	
	多2	◇かなめランド						●横田会
	交流							
		27	28	29	30	31		
午前	いきいき		●朗読の会げやき				*囲碁・スカイウエル*	
	多1			◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム		開館日 9時から正午	
	多2	◇かなめランド		◇ベビーマッサージ		◇ボールであそぼう ◇ころころタイム	1時から4時30分	
	交流						いつでも、ご利用いただけます	
午後	いきいき	●タロット遊			◎創作倶楽部			
	多1			◎歌のひろば (健康増進カラオケ)		◆転倒予防体操		
	多2	◇かなめランド						
	交流							

