



# 区民ひろば目白 1月のお知らせ

## 今年もよろしくおねがいます

豊島区目白2-20-26  
電話番号 5956-5871

どなたでも参加できる交流プログラムです。

### ★新春の舞台発表会 26日(土) 午後1時30分から4時(開場1時10分)



サークル・ひろば主催事業の舞台発表会を行います。  
日頃の活動の成果を披露します。多くの皆様のお越しをお待ちしています。(おたのしみ抽選会があります。)  
\* めじろホールは、フローリングの為必要な方は室内履きをご持参下さい。  
\* 飲み物をご持参下さい。

共催: 区民ひろば目白運営協議会

#### ★「リズム体操」

7日・28日(月) 午後1時15分から2時15分

懐メロに合わせて楽しくエアロビクスダンス!

講師 福島誠一氏

\* 持ち物/上履きとタオル、飲み物をご持参ください。

#### ★「たのしいおりがみ」

9日(水) 一部 午後2時から2時45分(先着10名)

二部 午後3時から3時45分(先着10名)

干支「いのしし」を折ります。どなたでもどうぞ!

#### ★「さあ、歌いましょう♪」

8日(火) 午後2時から3時30分

懐かしい童謡、抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう。



#### ★「みんなで歌おう健康カラオケ

..健康増進カラオケ(通信)」

11日(金) ①午後1時15分から2時30分

②午後2時45分から4時(入れ替え制)

皆で体操をした後に楽しく歌いましょう!

\*飲み物をご持参ください。



### いきいきプログラム(65歳以上の方向け)

\*飲み物をご持参ください。

#### 「おげんきひろば」

15日(火) 午前10時30分から11時30分

「口腔ケア教室」 ~知って得する健口のお話~

申込み受付12月18日(火)から1月8日(火)(電話可)

講師: 芦田慶子氏(池袋保健所歯科衛生士)

29日(火) 午前10時30分から11時30分

声を出して「ことばあそびとことばさがし」をします。  
お誕生月のお祝いをします。



#### 「シャイニーシニア」

16日・30日(水) 午前10時30分から11時30分

青山浩美氏の楽しく無理のない体操です。

\*上履きをご持参ください。

#### 「みんカラ♪...健康増進カラオケ(通信)」

25日(金) 午後1時30分から2時30分

大きな画面で一緒に歌いましょう!



### 子育てプログラム(乳幼児と保護者向け)

#### 「ひよこタイム」 0才のお友だち集まれ

18日(金) 午前10時30分から11時30分

\*ベビーマッサージ(3カ月(首すわり)から10カ月の乳幼児)

先着10組(申込み受付...7日から 電話可)

講師: 青山浩美氏 持ち物: バスタオル、飲み物

#### 「コアラタイム」 1才からの乳幼児向けのプログラムです。

10日(木) 午前11時から11時30分

中央図書館読み聞かせ「おはなし会」

24日(木) 午前11時から11時45分

からだを動かして遊びます。お誕生会もします。



#### 「パパママと遊ぼう! ~キッズ体操~」

1/20、2/17、3/10 午前11時から正午

対象: 2歳から4歳くらいのお子さんと保護者の方

(申込みは終了しました)

#### 「にこにこタイム」 毎日午前11時45分から

楽しい体操をしましょう。

#### 「あそぼ!」 土・日曜日 午後1時から4時30分

めじろホールで遊具であそべます。

3時30分からは小学生以上が優先です。

(行事などで使用できない日もあります。)

### Café めじろ 17日(木) 正午から午後2時(1杯 50円)

コーヒー・紅茶タイムを楽しみませんか

[主催 区民ひろば目白運営協議会]



#### 「絵本の読み聞かせ」 \*どなたでもどうぞ!

16日(水) 午後2時50分から3時20分

りぷりんとフレンズとしまのプログラムです。



### CSWなんでも相談会 15日(火) 午前10時30分から正午

### とわむおでかけ相談(東部子ども家庭支援センター出張相談)

9日(水) 午後1時30分から2時30分

#### ★「シニア・キッズ合同ミュージックブネ」

19日(土) 午前11時から11時45分

講師: 井上ふじ子氏



### <ご利用下さい>

\*使用済みの電池や蛍光灯、小型家電、インクカートリッジの回収をしています。

\*1月の廃食油回収日は28日(月) 午前9時から午後12時30分です。口の閉まる容器に入れてお持ち下さい。

\*車椅子の貸出しをしています。(介護保険を利用していない65歳以上の方対象)くわしくは受付までお尋ねください。



# 区民ひろば目白 1月のカレンダー

豊島区目白2-20-26  
電話 5956-5871  
開館時間 9時～5時

\*カレンダーは平成30年12月14日現在の予定です。変更の場合もあります。

午前					午後		
サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール	日	曜日	サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール
あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひ致します。 区民ひろば目白 職員一同			1	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">休館日</div> *2月の貸室抽選日は1月4日(金)です。		
			2	水			
			3	木			
			4	金			
			5	土	フラ ナ ホク		★あそぼ!
			6	日			★あそぼ!
健康ストレッチ		おひさまキッズ	7	月	目白碁楽会		★リズム体操
		目白卓球サークル	8	火			★さあ歌いましょう♪
伝 Den			9	水	★たのしいおりがみ		サンサンキッズ
★コアラタイム	上り屋敷ヨガ	サンシャインママ	10	木	目白俳句椿会	西池袋太極拳	キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白		リトミック アヴィニヨンの会1.2歳	11	金	太極拳キャロット	★みんなで歌おう 健康カラオケ	リトミック アヴィニヨンの会3.4歳
		コーラスもみの木	12	土		いにしえの風	★あそぼ!
			13	日			★あそぼ!
休館日(成人の日)			14	月	休館日(成人の日)		
★おげんきひろば		目白卓球サークル	15	火	四葩会		★舞台発表会 リハーサル
		★シャイニーシニア	16	水	★りぶりんと 読み聞かせ		サンサンキッズ
ふくろうの杜 おとこのサロン	上り屋敷ヨガ	サンシャインママ	17	木	目白仲良しキッズ		キッズチア AEROSMILE
★ひよこタイム	シニアヨガ目白	リトミック アヴィニヨンの会1.2歳	18	金	フラ ナ ホク		リトミック アヴィニヨンの会3.4歳
		★シニア・キッズ合同 ミュージックブネ	19	土	運営協議会役員会	コーラスもみの木	★舞台発表会 リハーサル
		★パパママと遊ぼう! ～キッズ体操～	20	日			★あそぼ!
健康ストレッチ	わらべスター	おひさまキッズ	21	月	目白碁楽会	としま家落語会	リトミック アヴィニヨンの会5歳
		目白卓球サークル	22	火			わらべスター
伝 Den			23	水			サンサンキッズ
	上り屋敷ヨガ	★コアラタイム	24	木	目白仲良しキッズ	メロディー	キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白		リトミック アヴィニヨンの会1.2歳	25	金		★みんカラ♪	リトミック アヴィニヨンの会3.4歳
★新春の舞台発表会準備			26	土	★控室		★新春の舞台発表会
			27	日			★あそぼ!
		おひさまキッズ	28	月	目白碁楽会		★リズム体操
★おげんきひろば	陶芸サークル 紫苑の会	目白卓球サークル	29	火			わらべスター
		★シャイニーシニア	30	水			サンサンキッズ
	上り屋敷ヨガ	サンシャインママ	31	木	目白仲良しキッズ		キッズチア AEROSMILE

★印・赤字→ひろば主催事業

・無印・黒字→サークル・団体貸し出し

\* ランチタイム(正午～午後1時30分)

\* おやつタイム(午後3時～4時)