

# 区民ひろば清和 1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: 巣鴨3-15-20 TEL5974-5464  
第2: 巣鴨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)

無料で **新春の集い**

12日(土) 13:30から14:30

十文字中学・高等学校歌劇部による  
ショーをお楽しみください。  
※先着100名様にお汁粉付きです。

**平成31年もよろしくお祝い致します**

新年は1月4日(金)からです。  
\*年末年始のお休みは12月29日から1月3日までです。

**ちびっこ豆まき**

31日(木) 10:30~11:30

鬼は〜外、福は〜内  
みんなで歌ったり踊ったり、豆まきをしましょう♪  
申込はいりません。当日ひろばにお越しください。

知っていますか? ヒートショック  
〜冬の温度差にご注意!!〜

31日(木) 13:30から15:00  
講師: 東京ガス株式会社 北部支店  
広報課長 藤井 正人氏  
参加無料/茶話会&グッズおみやげ付  
主催: 菊かおる園高齢者総合相談センター  
共催: 社会福祉協議会CSW  
東部高齢者総合相談センター

ガスの安全と  
防災の  
豆知識も  
披露します!

・❖・どなたでも参加できる事業・❖・

楽しく脳トレいちにちいっぽ 9, 16, 23, 30日(水曜日) 10:00から  
<以下の事業は13:30からです>

すがもシアター	6, 20日(日曜日)
民謡お国巡り	7日(月曜日)
陽だまり倶楽部	11, 25日(金曜日)
清和音楽ひろば	19日(土曜日)
アコーディオンDE歌おう	29日(火曜日)
手話ソング	17日(木曜日)
みんなで歌おう昭和歌謡	26日(土曜日)
ポッチャ	28日(月曜日)

<小学生対象> せいわ自習室 20日(日) 14:00から16:00  
勉強のわからないところを教えてくれる大学生もいるよ。

子育てサロン さくらんぼ  
「親子で食べよう」〜早寝・早起き・朝ごはん!!〜

9日(水) 10:45~12:00

池袋保健所栄養士のお話です ※試食もあります※  
申込制: 12月20日(木)〜  
直接ひろば受付でお申込ください。

**パパのベビーマッサージ**

27日(日) 10:30から12:00

講師: 青木 美和子氏  
対象: パパと2ヶ月からハイハイ期の親子(先着12組)  
持ち物: バスタオル  
申込: 12月20日(木) (可)  
\*区内・初めての方優先\*

※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	9・16・23・30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	11・25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11日です。	
	すがもシアター☆	6・20日(日)	13:30から	6日(邦画)「ペコロスの母に会いに行く」 20日(洋画)「我が家の楽園」	
	民謡お国巡り	7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	17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	29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	26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	28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	19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	20日(日)	14:00から16:00	小学生対象の自習室です。	
子育て (清和第二)	背骨コンディショニング	16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)				
	子育てサロンさくらんぼ	9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「ママと子どもの食育のはなし」です	
	ふわふわペターん	10日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による読み聞かせです。 読み聞かせの相談もしています。	
	もこもこランド	7日(月)	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。	
	ミニニアスレチック	29日(火)	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。	
	えいごでえほん	16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	
	ちびっこランド	17・24日(木)	11:00から12:00	17日: 1月誕生日会と図書館読み聞かせ(H30, 7月生ハーフバースデー) 24日: 鬼のお面作り	
	よちよちランド	18日(金)	11:00から12:00	赤ちゃんとおふれあい遊びやママ同士の交流の場	
	男の台所	11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) 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31年 1月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 Ⅱ5974-5464

第2 Ⅱ5961-5756

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
年始休館日				1	火	年始休館日	
年始休館日				2	水	年始休館日	
年始休館日				3	木	年始休館日	
◆団体受付				4	金	★	
			ベリーの会	5	土	★	
			◆すがもシアター☆	6	日	★	
愛信会(卓球)	◆民謡お国巡り			7	月	★	◆もこもこランド(A)
東部クラブ(卓球)		レクダンス清和	巣鴨火曜会カラオケ教室	8	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ば	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ		9	水	◆さくらんぼ(A・交) 放課後子ども教室(P)	卒対祝う会(A)
絵手紙和の会	シニアスマホ勉強会	中仙道サロン	佐阿来カラオケ	10	木	◆ふわふわべたーん(A)	
クラフトバンドの会	◆陽だまり倶楽部	ヨーガの会	末広会(高齢者クラブ)	11	金	◆男の台所(A)	放課後子ども教室(P) A M
◆控室	◆控室	◆新春の集い◆		12	土		清和サンシャイン(A) P M
				13	日	★	
休館日(成人の日)				14	月	休館日(成人の日)	
東部クラブ(卓球)		巣鴨朋友会(高齢者クラブ)	輪踊りの会	15	火		
◆楽しく脳トレいちにちいっば	版画サークル	男性ストレッチ		16	水	卒対祝う会(A)	◆えいごでえほん(A) P M
やよい会(俳句)	◆手話ソング			17	木		◆ちびっこランド誕・図(A) P M
区高連第1ブロック	◆認知症予防音楽ケア体操	ヨーガの会		18	金		◆よちよちランド(A)
すがも児童合唱団	◆清和音楽ひろば	巣鴨朋友会(高齢者クラブ)		19	土		清和サンシャイン(A) P M
◆将棋教室	◆せいわ自習室		◆すがもシアター☆	20	日	★	
愛信会(卓球)	美文字		◆健康増進カラオケ	21	月		親子体操(A) P M
ひいらぎ会		レクダンス清和	巣鴨火曜会カラオケ教室	22	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ば	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ	巣鴨朗読の会	23	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	佐阿来カラオケ	24	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)	25	金		放課後子ども教室(P) A M
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	26	土	★	
巣鴨朋友会(高齢者クラブ)	◆声の出し方トレーニング②	◆遊びは学び		27	日	◆パパベビマ(A)	
愛信会(卓球)	◆ポッチャ		佐阿来カラオケ	28	月		親子体操(A) P M
東部クラブ(卓球)	◆アコーディオンDE歌おう			29	火		◆ミニアスレ
◆楽しく脳トレいちにちいっば	版画サークル			30	水	卒対祝う会(A)	
			◆出前講座	31	木		ちびっこ豆まき P M

1月生まれのお友達は10:45までにきてください♪

\*暮らしの何でも相談会...31日(木)13:30から15:00  
主催...豊島区民社会福祉協議会(CSW)

※12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・蛍光灯・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)  
\*廃食油回収は28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  
・(交):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)