

1月 区民ひろば椎名町 スペシャルプログラム

豊島区南長崎4-12-7
お問合せ:(3950)3042



新春の集い 19日(土) 午後1時30分～

日舞・剣舞：七々扇恵里那氏
サークル発表(スイトピーの会・いきいきひまわり・元気!ながさきの会・リズム体操椎名町)
☆終了後、「おしるこ」でお祝いしましょう。



みみずくサロン 地域交流サロン
5日(土) 午前10時～ 相談室

簡単きれいなスキンケア・メイクアップ講座
12日(土) 午後1時30分～3時
講師：花王ビューティースペシャリスト
☆当日、化粧を落します。タオルをお持ち下さい。
申込み 受付中 電話可(先着20名) 大人の方のみの参加となります。

サンデーシネマ 13日(日)
午前11時～
アニメ それゆけアンパンマン
「はいきんまんと3ばいパンチ」(30分)
午後1時30分～
「ラストサムライ」2003年(154分)
出演：トム・クルーズ 渡辺謙 真田広之 小雪 他
椎名町シネマ 31日(木) 午後1時30分～
「陽気な天国」1955年(73分)
出演：近江俊郎、森繁久彌、三木のり平、東郷たまみ

栄養講座「無理せず ゆる～く減塩 味わう素材」
15日(火) 午後1時30分～
講師：管理栄養士 江川正雄氏(都立看護専門学校講師)
申込み 受付中 電話可(先着20名)

ソーシャルワーカーによる「何でも相談会」
30日(水) 午前10時30分～12時

ファーストサイン 20日(日) 午前11時～
ベビーのサインを覚えて、赤ちゃんに触れ合ひましょう。
講師：青木美和子氏
対象：ハイハイ～おしゃべり前の子と保護者
申込み 受付中 電話可(先着15組)

子育てママのハンドマッサージ 25日(金) 午後3時30分～
講師：造酒みち子氏
申込み 受付中 電話可(先着15名)
(保育はありませんが、子連れは可です。)

親子ヨガ 30日(水) 午前10時45分～11時30分
お正月太り解消!お子さんとコミュニケーションを取りながら、
代謝を上げて健康をアップしましょう。
講師：高瀬夏実氏
対象：未就園児とママ
申込み 12月20日(木)から受付 電話可(先着15組)

《予告》
☆伝伝ツアー 2月9日(土) 午後2時～
伝えたい伝統や遊びがあります。お菓子をゲット!

☆親子リトミック体験会 2月19日(火)
①10か月～2歳 午前10時30分～ 15組
②2歳以上 午前11時10分～ 15組
講師：千味麻里氏
申込み：1月18日(金)から 先着順(電話可)

レギュラープログラム

事業	項目	日程	時間	内容	講師名
子育て	赤ちゃんタイム	予定表参照		子育てひろばが赤ちゃん専用室になります	
	幼児タイム	6・13・27(日)	9:00～	プラレール・レゴ・トミカ等で遊べます	
	にこにこタイム	17(木)	10:30～	お誕生会、ハーフバースデー、交通安全教室	
	アスレチックひろば	24・31(木)	10:00～	トンネル、すべり台、ボールプール等で遊べます	
	おはなしでてこい	8(火)	11:00～	ビッグ絵本・パネルシアター・絵本の読み聞かせ	中央図書館ボランティア
	どんぐりタイム	毎日	11:30～	アンパンマン体操他(事業等で変更になる事があります)	
	のりものタイム	予定表参照		コンビカーや三輪車で遊べます	
交流	卓球	7・21・28(月)	13:15～	卓球を楽しみながら交流します	
	ペン習字	9(水)	13:30～	美文字に挑戦!お手本を元に練習します	林 礼子氏
	身体に優しい太極拳	16・30(水)	10:30～	基本の動作中心に、ゆったりとした動きです	江川 園江氏
	絵手紙教室	17(木)	13:30～	季節の物を楽しく描きます(通信費200円)	桑畑 つね子氏
	手話で歌おう	12(土)	10:30～	歌で、手話を覚えます	白熊 千鶴子氏
	休日のゆったりヨガ	27(日)	10:30～	心と体を癒しましょう《登録制》	大竹 克幸・尚子氏
	碁楽将タイム	6・20(日)	9:30～	囲碁・将棋・麻雀・その他ゲームを楽しみます	
いきいき	朝のひととき	28(月)	10:30～	玄米にぎにぎ体操 2・3月カレンダー作り	
	麻雀を楽しもう	15(火)	9:15～	9時15分に抽選を行います	
	アソビで歌って健康に	8(火)	13:30～	唱歌、童謡などを歌います	鶴見 篤子氏
	健康増進カラオケ(通信)	予定表参照	13:00～	13時に抽選で歌う順番を決めます	
	脳トレタイム	11・25(金)	10:30～	音読・計算ドリル・パズルなどの頭の体操をします	
レクリエーションダンス	11(金)	14:00～	ストレッチや軽いダンスをします	小倉 あけみ氏	

☆小学生・中高生も放課後ひろばを利用できます。

12月15日現在



平成31年 1月の予定表

区民ひろば椎名町
☎03-3950-3042

【開館時間】 午前9時～午後5時 【休館日】 祝日・年末年始

午 前					午 後				
いきいき	交流	活動	子育て		いきいき	交流	活動	子育て	
休館日				1	火	休館日			
休館日				2	水	休館日			
休館日				3	木	休館日			
貸室受付 (交流ひろば)	としまる体操 椎名町			4	金	健康カラオケ		のびのび 筋力づくり	
みみずくサロン				5	土			のりものタイム	
	碁楽将タイム	幼児タイム	赤ちゃんタイム	6	日			のりものタイム	
		南長崎4丁目 福寿会		7	月		くつろぎの会	卓球	
	スイトピーの会	ポッチャ椎名町	おはなし でてこい	8	火		アコーディオン で歌って健康	元気! ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会			9	水		ペン習字	卓球同好会	
	リズム体操 椎名町	のりものタイム		10	木	メロディー		のりものタイム	赤ちゃんタイム
	脳トレタイム	いきいき ひまわり		11	金		レクリエーション ダンス		
手話で歌おう		のりものタイム		12	土		メイクアップ 講座		
	サンデーシネマ			13	日		サンデーシネマ		
休館日				14	月	休館日			
麻雀を楽しもう	スイトピーの会	親子リトミック		15	火		栄養講座		赤ちゃんタイム
		太極拳		16	水	ラベンダー 友の会		簡化24式 太極拳	
		にこにこタイム 交通安全教室		17	木		絵手紙	のりものタイム	赤ちゃんタイム
	としまる体操 椎名町			18	金			のびのび 筋力づくり	
新春の集い準備				19	土	新春の集い			
	碁楽将タイム		ファースト サイン	20	日			のりものタイム	
		南長崎4丁目 福寿会		21	月			卓球	
		ポッチャ椎名町		22	火			元気! ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会			23	水	健康カラオケ		簡化24式 太極拳	
	リズム体操 椎名町	アスレチック ひろば		24	木			のりものタイム	赤ちゃんタイム
	脳トレタイム	いきいき ひまわり		25	金	健康カラオケ			ハンド マッサージ
	みみずくサロン	のりものタイム		26	土			のりものタイム	
	休日の ゆったりヨガ	幼児タイム	赤ちゃんタイム	27	日			のりものタイム	
	朝のひととき	南長崎4丁目 福寿会		28	月			卓球	
		親子リトミック		29	火				赤ちゃんタイム
何でも相談会	太極拳	親子ヨガ		30	水	健康カラオケ		卓球同好会	
	リズム体操 椎名町	アスレチック ひろば		31	木		椎名町シネマ		

【区民ひろば】は乳幼児から高齢者までどなたでもご利用できます（利用には利用証の作成をお願いしています）

*グレー部分のプログラムは主催事業です。

*車椅子の短期貸し出しをしています。

〈いきいきひろば〉は大人専用のスペースで、健康器具（マッサージ、スカイウェル）囲碁、将棋等を用意しております。

〈子育てひろば〉は乳幼児専用のスペースで、乳幼児向けの玩具をたくさん用意しています。

〈活動ひろば〉は事業・サークル専用の部屋です。〈交流ひろば〉は事業・サークルで使用していない時は、小学生他どなたでも使えます。