

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ

5日(火)午後1:30~2:30

いよいよ1年後にせまったパラリンピックの競技種目ポッチャをやりませんか。

☆Let's筋トレ

12日(火)午後1:30~2:10

筋力維持を目指して、冬こそ体を動かしましょう。

☆Let's脳トレ

12日(火)午後2:15~3:00

皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

☆3B体操体験会

19日(火)午後1:30~2:30

ロコモ予防の筋力作り、認知機能改善の運動などを用具を使って楽しく行う体操です

講師：西岡希光子氏

定員：20名 申込：5日(火)から窓口まで(電話可)

☆健康増進カラオケ(通信)

22日(金)午後1:30~3:30

1:15の受付順(抽選はありません)
お得意の歌でリフレッシュしましょう。

☆理学療法士による「コリ改善」

25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

☆音楽療法士による「音楽で脳トレ&ストレッチ」

26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

26日(火)午後2:30~

2月生まれの方のお誕生祝いをします。

※将棋大会(子育て部会主催)

17日(日)午後1:00~3:00

自分の実力を大会で発揮してみませんか?
対象：年長児~小学生まで。定員：14名
申込：1月26日(土)から窓口まで(電話可)



みんなのプログラム

※節分の集い

2日(土)午後1:30~2:30

楽一太鼓の力強い音と豆まきで邪気を払い福を呼び込みましょう。

どなたでもご参加いただけます。

なるべく徒歩でおいで下さい。

出演：楽一太鼓保存会の皆さん



※歌声ひろば(どなたでも)

13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



※ストレッチ&筋トレ

15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。
40~60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・大人のみ、申込：1日(金)から



※手作り教室

21日(木)午後2:00~4:00

童女のような愛くるしい
「たまご人形」を作りましょう

講師：村上仁子氏

材料費：300円 定員：10名

申込：7日(木)から材料費を添えて窓口まで



区民ひろば仰高運営協議会

※パパ友ママ友交流会(子育て部会主催)

23日(土)午前10:30~11:50

日頃の育児の悩みや情報交換をしたり、親子でリトミックを楽しみましょう。

講師：米林有紀氏

申込：区内9日(土)区外16日(土)から窓口まで(電話可)

定員：0才~3才の親子 20組



子育てのプログラム

★みんなであそぼ

5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

14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：大澤よし子氏

対象：1才児

★あひるタイム

19日(火)午前10:30~11:15

親子でリズム遊びやお話を楽しみましょう。

対象：2才児



★出前講座「幼児の食事について」

20日(水)午後2:00~3:00

講師：池袋保健所栄養士

対象：1才6か月~の親子(大人のみの参加も可)

申込：6日(水)から窓口(電話可)

★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

21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7日、区外の方は14日から窓口(電話可)

★お誕生会

27日(水)午前10:30~10:50

2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

27日(水)午前11:00~11:30

読み聞かせボランティアの方が
手遊びやビック絵本、パネルシアターなどをします。



※バルーン教室(交流部会主催)

9日(土)午前10:30~11:30

講師：鷺田実土里氏(ピエロのみどりさん)

申込：区内1/25日(金)区外1日(金)から窓口まで(電話可)

定員：30名 *駐輪場が狭いため、なるべく徒歩でおいで下さい。

平成31年2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	水	木	金	土	
				<p>館内では靴下の着用をお願いいたします。</p>		<p>★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。</p> <p>★プラレールの日 毎週日曜日 9:00～16:00 2階多目的室1にてプラレールで自由に遊べます。</p> <p>注)事業により変更することがありますのでご理解の程 よろしくをお願いいたします。</p>		1 《貸室抽選日》	2
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2						えいごであそぼ	節分の集い会場準備	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2						★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	※節分の集い	
		3	4	5	6	7	8	9	
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)	★みんなであそぼ	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	染井さくら会 (健康体操)	◎バルーン教室	
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	☆ポッチャを楽しむ	★あ・そ・ぼ	マウスの会 染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	
		10	11	12	13	14	15	16	
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 建国記念の日	★あ・そ・ぼ	※歌声ひろば	★ひよこタイム	※ストレッチ&筋トレ	★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	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	★あ・そ・ぼ	
		17	18	19	20	21	22	23	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★プラレールの日(11:00まで) ★あ・そ・ぼ(11:00まで)	スポーツ吹矢 (仰高)	★あひるタイム	シニアリトミック	★赤ちゃんタイム (親子チネイザン)	染井さくら会 (健康体操)	◎パパ友ママ友交流会	
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	◎将棋大会	子ども日本舞踊	☆3B体操体験会	☆池袋保健所による出前講座 「幼児の食事について」	マウスの会 ☆手作り教室 染井さくら会(役員会)	☆健康増進カラオケ (通信)	すがも児童合唱団	
		24	25	26	27	28	<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>サークル 「子ども日本舞踊」 ◇無料体験のお知らせ◇ 日時：4日(月)、18日(月) 15時から。 対象：2才から6才(未就学児) 予約不要です。直接おこしください。</p> </div>		
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	フラ・サークル 「レディース」	★あ・そ・ぼ	★お誕生会 ★中央図書館お話し会	えいごであそぼ			
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	☆理学療法士による コリ改善	☆音楽で脳トレ&ストレッチ ☆お誕生会	★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

☎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