

# 2月のお知らせ

平成31年1月8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

## 簡単ツボ押しとストレッチ

21日(木曜日)

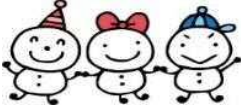
時間：午後1時30分から2時30分

講師：高橋元気氏(こころ池袋治療院鍼灸師)

対象：どなたでもどうぞ(保育はありません)

定員：30名

申込：2月4日(月曜日)9時15分から



## 節分のつどい

1日(金曜日)

時間：午前10時30分から11時30分

今年の恵方は？！

◎年男・年女募集中！

どなたでもどうぞ



**かなめシアター**  
**「ローマの休日」**  
**25日(月曜日)**  
午後1時30分から3時30分

主演：オードリー・ヘプバーン  
監督：ウィリアム・ワイラー

## ◇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	14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	28日	木曜日	午前11時から11時30分	パネルシアター・手あそび・体を動かしてあそびましょう
リトミック	18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	7・14・28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	21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	3・10・17 24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 ※17日は午後のみ
おはなし会	7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	12日	火曜日	午前10時15分から11時30分	ひな飾り作り 長崎第二地区民生児童委員協議会
育児相談	20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)
とわむおでかけ相談	13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)]	5・12 19・26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	6・13 27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	5・12・26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
	19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	28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」	4日	月曜日	午前10時30分から11時30分	申込1月21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	8・15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)	8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	6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  
ラジオ体操(月から金曜日)午後1時05分から1時10分  
おやつタイム 午後3時から3時45分



### CSWなんでも相談

1日(金曜日)10時30分から正午

予告



### \*ベビーマッサージ\*

3月26日(火曜日)

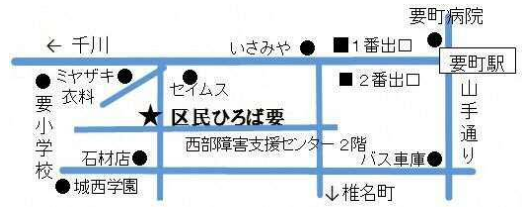
午前10時30分から11時30分

対象:2カ月~10カ月

申込:3月7日(木曜日)9時15分から

# 区民ひろば 要

## 2月カレンダー



		日	月	火	水	木	金	土
							1 貸室受付	2
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					◎節分のつどい	●親子体操S
	多1							
	多2							
交流							●要千会	
午後	いきいき	●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 詳しくはお問合せください						
	多1							
	多2							事業の予定は、都合により変更することがあります
交流							●横田会	
		3	4	5	6	7	8	9
午前	いきいき		◆楽しいパズル				●チャットウイズロニー	
	多1			◆やわらか頭体操(連協)	◎ピンポンタイム		◆リフレッシュヨガ	●ウクレレ要
	多2	◇かなめランド				◇ボールであそぼう		●要千会
交流						◇おはなし会		
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)	◆ささえ手サロン		◆要町サロン	
	多2	◇かなめランド	●親子体操					●横田会
交流								
		10	11	12	13	14	15	16
午前	いきいき		休館日 建国記念の日					
	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		●要千会
交流					◇ふわふわタイム			
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)	●ばら組		●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								
		17	18	19	20	21	22	23
午前	いきいき						●チャットウイズロニー	
	多1	●あいあい保育園発表会	◇リトミック	◆やわらか頭体操(体操)				●ウクレレ要
	多2				◇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)	●ばら組	◎簡単ツボ押しとストレッチ	●水墨画の会百花	
	多2	◇かなめランド						●横田会
交流								
		24	25	26	27	28	＊囲碁・スカイウェル＊ 開館日 9時から正午 1時から4時半 いつでもご利用いただけます 	
午前	いきいき		●朗読の会けやき					
	多1			◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム			
	多2	◇かなめランド				◇ボールであそぼう		
交流						◇ころころタイム		
午後	いきいき	●タロット遊			◎創作倶楽部			
	多1		◎かなめシアター	◎歌のひろば(健康増進カラオケ)	●ばら組	◆転倒予防体操		
	多2	◇かなめランド						
交流								

