



運営協議会主催・共催事業

- *いきいき脳トレーニング 第一 28日 木曜日 10時30分から11時30分 計算ドリル・音読・頭の体操・歌・栄養講座
- *認知症予防ヨガ 第一 1日 金曜日 10時から 定員 15名 参加費:300円
- *仏教に親しむ④ ~身近な仏教~ 仏教講話 第一 13日 水曜日 1時30分から



いきいきひろば(第一) TEL 3918-4197

★節分の集い 2日 土曜日 1時30分から
年男年女による福まめまき
alla 原宿合唱団



★レコードコンサート 10日 日曜日 2時から
半世紀前の音楽文化をレコードで聴く会
どなたでも参加できます 家にあるレコードもご持参ください

★プチ・トレ(登録制) 15日 金曜日 1時30分から
講師:木下美恵子先生(作業療法士)
転倒・腰痛・膝痛予防等の指導(予約制:後期締切ました)

★うたのひろば 20日 水曜日 1時30分から
講師:平山智香子先生
懐かしい歌、唱歌などをみんなで楽しく歌いましょう

★エンジョイソング 22日 金曜日 1時30分から
ギター伴奏で'60から'70年代の歌を懐かしく
思い出を語りながら楽しく歌いましょう

★お楽しみ映画会 21日 木曜日 1時から上映
「サウンド オブ ミュージック」(本編175分)
美しいオーストリア・アルプスの大自然に楽しい歌声がこだまする
ミュージカル映画の最高傑作

★ポッチャ、吹き矢 24日 日曜日 10時から
申込受付:28日月曜日より ポッチャ先着 25名
吹き矢 先着 20名
水分補給用の飲み物をお持ちください

★手づくりひろば「タイルで作るコースター」
25日 月曜日 1時30分から 持ち物:手拭タオル・持ち帰り袋
申込受付:2月1日金曜日より:先着 20名
参加費 200円

★ゲートボール 毎週月曜日 9時15分から12時
どなたでも参加できます

★玄米にぎにぎ体操 毎週水曜日
10時30分から11時30分 どなたでも参加できます
水分補給用の飲み物をお持ちください

★麻雀ひろば 毎火・水・木曜日 9時15分から12時
9時15分から抽選 どなたでも参加できます

★囲碁 月曜日から土曜日 1時から4時30分
ご興味のある方、お好きな方はいらして下さい

★今月の自習室 3日、17日、24日 日曜日 1時から4時

◆何でも相談会 豊島区民社会福祉協議会(CSW)

13日 水曜日 10時30分 から 12時00分
25日 月曜日 13時30分 から 15時00分

廃油回収 25日(月) 9時から12時30分 区民ひろば西巢鴨第一にて

こそだてひろば(第二) TEL3915-2379



節分お楽しみ会

演 目: 桃太郎
出 演: 劇団東伴
日 時: 2月3日(日)11時~



桃太郎を観たあとは、皆で豆まきを楽しみましょう!

かもんかもんサンデータイム

- ♡ 17日(日)11時から かもんタイム
絵本・紙芝居・手遊びなどをします
- ♡ 24日(日)10時30分~11時30分
赤ちゃんタイム 赤ちゃんの体重を測ってみよう

♡ 親子タイム 金曜日 10時30分から
乳幼児向けのプログラムです

- ♡ 1日「2月生まれの誕生会」と「おはなしタイム」
- ♡ 22日「おひな様づくり」と「スタジオひろば」で、
おひな様になりきろう!

♡ 赤ちゃんタイム 火曜日 11時から
0歳児向けのプログラムです

- ♡ 5日「ベビーマッサージ」2か月から8か月
宇治田三枝先生※事前の申し込みの必要はありません
バスタオル1枚、水分補給用飲み物をお持ちください
- ♡ 19日「おひな様づくり」と
顔出しボードで、おひな様!

♡ リトミック 15日 金曜日 10時45分から11時25分
下平麻紀先生 歩けるお子さんから3歳児まで

♡ のびのびタイム 13日 水曜日 9時30分~11時30分
すべり台やトンネル・トランポリンなどで遊べます

♡ お昼の体操
事業のない日は11時45分から
みんなでアンパンマン体操をしましょう



事業のない日は、3Fホールで、
コンビカー・自転車などが乗れます

平成31年

区民ひろば西巢鴨

2月

西巢鴨ひろばカレンダー

第一 西巢鴨2-35-3 ☎3918-4197

第二 西巢鴨2-14-11 ☎3915-2379

		いきいきひろば						子育てひろば	
		多目的室		区民集会室		集会室			
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	多目的室	3Fホール
1	金			*認知症予防ヨガ	節分準備	ホーアフマウナリリ	節分準備	おはなレタイム控室(a)	♥親子タイム(a)
2	土	★節分の集い							♥節分お楽しみ会準備(P)
3	日						★自習室	控室(a)	♥節分お楽しみ会(a)
4	月	編み物ひろば		★ゲートボール			やしの実会		アプローチ(a)
5	火	★麻雀ひろば			巢鴨健康太極拳		★健康増進カラオケ(通信)		♥歌ちゃんタイム(a)
6	水	★麻雀ひろば	エヌツークラブ			★にぎにぎひろば	レクダンス	西巢鴨幼稚園PTA(a) 放課後子ども教室(p)	
7	木	★麻雀ひろば				らくらく巢鴨の会	ストレッチ		もみの木(a)
8	金					ホーアフマウナリリ		放課後子ども教室(p)	
9	土	若葉会					新日本婦人の会(くるみの木)	清和サンシャイン(a)	清和サンシャイン(a)
10	日	とげぬき麻雀					★レコードコンサート		
11	月	建国記念の日(休館)							
12	火	★麻雀ひろば					★健康増進カラオケ(通信)		
13	水	★麻雀ひろば	吟詠会		*身近な仏教～仏教講話	★にぎにぎひろば 十二胡演奏	写経	放課後子ども教室(p)	♥のびのびタイム(a)
14	木	★麻雀ひろば				障害者サポート講座			もみの木(a)
15	金	ホーアフマウナリリ				スマイルヨガ	★プチトレ	放課後子ども教室(p)	♥リトミック(a)
16	土	若葉会	エヌツークラブ			とげぬき鵬栄会	→		
17	日	とげぬき麻雀					★自習室		
18	月	編み物ひろば	エヌツークラブ	★ゲートボール			やしの実会		アプローチ(a)
19	火	★麻雀ひろば				ほほえみサロン	★健康増進カラオケ(通信)		♥歌ちゃんタイム(a)
20	水	★麻雀ひろば			レクダンス	★にぎにぎひろば 十絵本読み聞かせ	★うたのひろば		
21	木	★麻雀ひろば				らくらく巢鴨の会	★お楽しみ映画会		もみの木(a)
22	金						★エンジョイソング		♥親子タイム(a)
23	土	若葉会		グローヴ・ステージ 管理組合		睦福寿クラブ	→	清和サンシャイン(a)	清和サンシャイン(a)
24	日	★ポッチャ控室		★吹き矢		★ポッチャ	★自習室	♥歌ちゃんタイム(a)	
25	月		エヌツークラブ	★ゲートボール		らくらく巢鴨の会	★手づくりひろば		アプローチ(a)
26	火	★麻雀ひろば			巢鴨健康太極拳		★健康増進カラオケ(通信)	西巢鴨幼稚園PTA(a)	
27	水	★麻雀ひろば			吟詠会	★にぎにぎひろば 十うーんと運動	写経	放課後子ども教室(p)	
28	木	★麻雀ひろば				*いきいき脳トレ	ストレッチ		もみの木(a)

・★印⇒第一主催事業 ♥印⇒第二主催事業

・子育て(a)午前 / (p)午後

・無印⇒サークル・団体貸出

・3月の集会室の利用申し込み受付⇒2月1日(金) 9時から

・*印⇒運営協議会主催事業

・都合により内容・時間等変更になる場合があります

・◆印⇒社会福祉協議会事業

・車椅子の貸し出しをしています