

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

ポッチャの他にもお楽しみがあります。笑いと
ストレス解消に パラリンピック種目を楽しみましょう。

☆Lef's筋トレ

12、19日(火)午後1:30~2:10

春に気持ち良く歩き出すために
筋力維持を目指しましょう。



☆Lef's脳トレ

12、19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。

☆健康増進カラオケ(通信)

22日(金)午後1:30~3:30

受付1:15(受付順で抽選はありません。)
脳トレ、健康、楽しみにカラオケをご活用ください。

☆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~

3月生まれの方のお誕生祝いをします。



サークル 「子ども日本舞踊」
◇無料体験会のお知らせ
日時：4日(月)、18日(月)
午後3時~4時
対象：2才~6才(未就学児)
予約不要です。直接おいでください。

みんなのプログラム

※ひなまつり

3日(日)午前11:00~12:00

ひろちゃん、きみちゃんのちびっ子絵本シアター。
スクリーンでのシアターとマジックパフォーマンスで
ひなまつりを楽しみましょう。

出演：小林紀美子氏
粕谷ひろみ氏

どなたでも参加できます。
自転車置き場が狭いので、なるべく徒歩で
おいでください。



※落語会

7日(木)午後2:00~3:00*通常の週が変更となっています

落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸を
ご披露します。木戸銭無料お待ちしております。

※歌声ひろば

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



※ルーシーダットン(健康体操)

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。
50~60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) 申込：1日(金)から窓口(電話可)



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

手形アート作りを親子で楽しみましょう。

★ベビーマッサージ

11日(月)午後2:00~3:00

講師：藤田ヒサ子氏
対象：3か月~10か月の乳児と保護者15組
申込：2月25日(月)から窓口(電話可)
持ち物：バスタオル



★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：大澤よしこ氏
対象：1才児と保護者



★あひるタイム

19日(火)午前10:30~11:15

リズム遊び、劇遊びで「3匹のこぶた」を
楽しみましょう。
講師：木内愛弓氏
対象：乳幼児と保護者



★お誕生会

27日(水)午前10:30~10:50

3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。

★赤ちゃんタイム(親子チネイザン)

28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14日、区外の方は20日から窓口(電話可)

団体登録(サークル登録)について

団体登録は年度ごとに新たに申請登録の手続きが必要です。
活動中のサークルには3月の貸室受付時に申請書をお渡し
します。

個人利用証の更新について

個人利用証は4月1日から随時更新手続きをおこないます。
ご住所等の変更がないかをおたずねします。

平成31年 3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	
31		★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。 ★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。 注)事業により変更することがありますのでご理解の程 よろしくお願いいたします。				1 《貸室抽選日》	2	
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				★あ・そ・ぼ	★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				★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ)	★あ・そ・ぼ ひなまつり準備	
3		4	5	6	7	8	9	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	控室 ※ひなまつり	スポーツ吹矢 (仰高)	★みんなであそぼ	シニアリトミック	えいごであそぼ	染井さくら会 (健康体操)	★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(14時～16時) ★あ・そ・ぼ(14時～17時)	子ども日本舞踊	☆ポッチャを楽しむ	★あ・そ・ぼ	マウスの会 ※落語会	★あ・そ・ぼ としま家落語会 ★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	フラ・サークル 「レディース」	★あ・そ・ぼ	※歌声ひろば	花楽すみれ会 ★ひよこタイム	※ルーシー ダットン	★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	★ベビーマッサージ	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	染井さくら会(写真教室) ★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 ★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	★あひるタイム	えいごであそぼ	休館日 春分の日	染井さくら会 (健康体操)	★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	子ども日本舞踊	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	染井さくら会(役員会) ★あ・そ・ぼ		☆健康増進カラオケ (通信)	★あ・そ・ぼ
24		25	26	27	28	29	30	
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 ★中央図書館お話会	★赤ちゃんタイム (親子チネイザン)	★あ・そ・ぼ	★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	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	★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

網かけ 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