



3月 区民ひろば朋有



区民ひろばは、乳幼児から高齢者までどなたでも利用できます。

いきいきひろばの事業 1F

開館時間：9時～5時 休館日：祝日・年末年始

11.25	月	13:15～15:30	健康増進カラオケ教室
18	月	13:30～15:30	朋有シネマ「武士の一分」
12	火	13:30～15:00	みんなのうたスペシャル
5.19	火	10:30～11:30	体操&カーリング
12.26	火	10:30～11:30	体操&ボーリング
6.20	水	13:15～15:30	健康増進カラオケタイム
27	水	13:30～14:30	脳トレーニング
8.22	金	13:30～14:30	足腰トレーニング
1	金	10:30～11:30	レッツエアロビ
15	金	13:30～14:30	昭和をうたう
10	日	13:30～14:30	リクエストカラオケフォーYOU

☆平日13時15分から1階いきいきひろばロビーで体操をしています。是非ご参加ください。

朋有わくわくSUNDAY 第11弾

きらめきのスプリングコンサート

3日(日)10:30～11:30

出演：対馬 哲男氏ほか

第1部 10:30～10:50 親子で楽しむ弦楽四重奏(大人のみも可)

第2部 11:00～11:30 大人が楽しむ弦楽四重奏

1階

♪みんなのうたスペシャル♪

12日(火)13:30～15:00

♪キーボードの演奏に合わせてみんなで歌いましょう。

歌った後は、ティータイム！

朋有ミュージックサロン

13日(水)13:30～14:30

講師：山崎 拓未氏 (いきいき対象事業です。)

1階

いきいき健康講座 14日(木)13:30～14:30

「肩甲骨と姿勢について」

講師：理学療法士 高木 翔氏

気になる方の多い姿勢について、予防方法をリハビリ専門家が、お伝えます。家庭でも行って頂けるような内容です。

3月の運営協議会役員会

3月12日(火)14:30～ 1階区民集会所にて



子育てひろばの事業 2F

開館時間：9時～5時 休館日：祝日・年末年始

11	月	9:30～12:00	のびのびタイム ボールプールやミニジャングルジムで遊びましょう。
18	月	11:00～11:30	中央図書館ボランティアによる おはなし会 お話、手遊びなど
6	水	11:00～11:30	ちゅんちゅんタイム ・誕生会 ・段ボール迷路であそぼう！
13	水	9:30～12:00	ミニアスレチック 平均台や滑り台、マットの山で遊びましょう。
14	木	11:00～11:30	ぴよタイム 0歳児と保護者のふれあい遊び ・ハーフバースディのお祝い
19	火	15:00～16:00	木育ひろば 木のおもちゃで遊びながら、 ママもホッと一息つきましょう。
28	木	10:30～11:30	1階
毎週	日	9:30～13:00	のりものGO! ジャンプ東池袋の広いホールでのりものGo!

☆毎日(火曜日を除く)11時30分～2階プレイルームで体操をしています。ぜひ、ご参加下さい。(出来ない日もあります)

ひなまつり会 1日(金)11:00～11:30

歌やパネルシアターなどお楽しみがいっぱいです。

♪親子でお楽しみください！

☆photoスポットもあります。



2階

ベビーマッサージ 7日(木)10:30～11:30

講師：藤田 ヒサ子氏

対象：3～8カ月のお子さんと保護者

定員：12組

申込：2月14日(木)～電話可



朋有わくわくSUNDAY 第12弾

おたのしみ人形劇

17日(日)10:45～11:30

1階

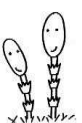
出演：人形劇団 春きゃべつ

・人形劇 「ねこの大左衛門」

・パネルシアター 「すてきなぼうしやさん」他

出演：草苑保育専門学校 人形劇サークル

・手遊び、パネルシアター「おととつとつと これくらい」



区民ひろば朋有

1階 ☎3971-0781

豊島区東池袋2-38-10

2階 ☎5396-1057

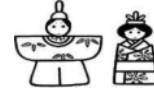
*4月1日より利用証の更新が始まります。連絡先等変更のある方はお申し出ください。

平成31年 区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10
03-3971-0781(1F)
03-5396-1057(2F)
Fax03-3971-0781
無印=主催事業 ☆=サークル
★=運営協議会



3月のカレンダー



日	曜	ロビー及び和室		教養室(サークル利用)		子育てひろば(2F)	
		午前	午後	午前	午後		
1	金			レッツエアロビ		ひなまつり会 ☆ぴーかーぶー	
2	土					昼替え (和室の部屋は使えません)	
3	日	きらめきの スプリングコンサート	☆豊島太極拳サークル	きらめきの スプリングコンサート	☆豊島太極拳サークル	のいものGo!	
4	月	☆のびのび会		☆のびのび会	☆はる美会		
5	火	体操&カーリング	☆カラオケくま		☆カトレア	☆ポンキッキー☆FunFun	
6	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディング	ちゅんちゅんタイム	
7	木	☆アンサンブルロマンス	☆アンサンブルロマンス ☆香香会(ロビー)		☆平和クラブ	ベビーマッサージ	
8	金		足腰トレーニング		足腰トレーニング	☆ぴーかーぶー	
9	土	☆和楽会					
10	日	☆ヨーガ健康教室	リクエストカラオケ フォーYou		☆HMC会	のいものGo!	
11	月		健康増進カラオケ教室			のびのびタイム	
12	火	体操&ボーリング	みんなのうたスペシャル	☆秋桜会	みんなのうたスペシャル	☆ポンキッキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ	
13	水		朋有ミュージックサロン	☆さわらび会	☆ひまわり	ミニアスレチック	
14	木		いきいき健康講座		いきいき健康講座	ぴよタイム	
15	金		昭和をうたう ☆香香会(ロビー)		☆ブルーハワイ	☆ぴーかーぶー	
16	土	☆キルトライフ					
17	日	おたのしみ人形劇	☆静和クラブ	おたのしみ人形劇	☆平和クラブ	おたのしみ人形劇(1階) のいものGo!	
18	月	☆のびのび会	朋有シネマ「武士の一分」	☆のびのび会	☆はる美会	中央図書館おはなし会	
19	火	体操&カーリング	木育ひろば (身の回り相談)		☆カトレア	☆ポンキッキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ 木育(1階)	
20	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディング		
21	木	春分の日(休館日)					
22	金	*介護予防サロン	足腰トレーニング ☆香香会(ロビー)	*介護予防サロン	足腰トレーニング	☆ぴーかーぶー	
23	土		☆豊島太極拳サークル		☆豊島太極拳サークル		
24	日	☆ヨーガ健康教室			☆HMC会	のいものGo!	
25	月		健康増進カラオケ教室		☆レイピカケ		
26	火	体操&ボーリング	☆カラオケくま	☆秋桜会			
27	水		脳トレーニング	☆さわらび会	☆ひまわり		
28	木	木育ひろば	☆香香会(ロビー)		☆HMC会	木育ひろば(1階)	
29	金				☆ブルーハワイ		
30	土						
31	日					のいものGo!	

*「介護予防サロン」は中央高齢者総合相談センター主催の為、登録している方だけの参加になります。

(2月15日現在)

*「身の回り相談」はCSW(豊島区民社会福祉福祉協議会・コミュニティーソーシャルワーカー)が行っています。