



# 区民ひろば南大塚 2019 3月のプログラム

豊島区南大塚2-36-1  
1階いきいき TEL (5976) 4399  
2階子育て TEL (3946) 7665

**高齢者対象**  
**「かんたん貯筋運動」の募集**  
 無理せずコツコツ筋肉貯筋！  
 月曜日 月2回 10:30～11:15  
 講師：大和田 裕美氏＋スタッフ  
 申込：3月7日(木)9時より 先着順  
 ※ご本人がお申込み下さい。  
 定員：45名(豊島区在住の方優先となります。)

**「防災講座&スマホ教室」第2回**  
 25日(月) 10:00～ 1階 教養室1  
 地震の際、役に立つアプリの紹介等  
 申込み3月4日(月) 先着16名  
 スマホはこちらでご用意します。

**「ダンスフェスティバル」**  
 ～みんなで踊ろう ダンスが熱い！～  
**2日(土) 1:30～3:30**  
 地域文化創造館第5会議室  
 出演：キーボードの会 大塚健康ダンス  
 プアナニ・フラ リズム体操会  
 巣鴨小学校放課後子ども教室  
 フォークダンスみち  
 主催 区民ひろば南大塚運営協議会

西部子ども家庭支援センター出前事業  
**あそんで相談 ことばとからだ**  
**3月19日(火)10:00～11:30**  
 2F子育てひろば  
 子育てで困っていること、ことば・からだに  
 ついて、お子さんを遊ばせながら相談できます。  
 相談スタッフ◇ 子ども家庭支援ワーカー  
 臨床心理士

**☆ベビーピクス☆**  
**8日(金)11:00～11:45** 2階 多目的室1  
**赤ちゃんママの楽しいスキップ&エクササイズ!**  
 講師：キム・ギョンスク氏 (EPOビクスインストラクター)  
 定員：20組 費用：無料  
 対象：3カ月～8カ月の赤ちゃんと保護者  
 申込受付：2月20日(水) 9:00～

**☆☆ベビーマッサージ☆☆**  
 オイルを使わない優しいベビーマッサージです。  
**7日(木)11:00～11:45** 2階 防音室  
 講師：橋田 静穂氏 (ベビーマッサージ インストラクター)  
 定員：15組 費用：無料  
 対象：3カ月～8カ月の赤ちゃんと保護者  
 申込：2月20日(水) 9:00～

**サンライズ鈴木さんのウクレレタイム♪**  
**3月24日(日)11:00～11:15**

## いきいきプログラム

囲碁・将棋	毎日	13:00～17:00	お友達同士で対局を楽しみましょう。 <b>2日はありません。</b>
マーじゃん	金・土曜日	9:30～12:00	毎回9:30に抽選で参加者を決めます。 <b>2日はありません。</b>
健康増進カラオケ	11・25(月)	9:30～11:45	9:30に抽選で歌う順番を決めます。
かんたん貯筋運動	4・18(月)	10:30～11:15	かんたん体操で、筋肉貯筋しませんか。大和田裕美氏 (登録制)
ほほえみタイム	19日(火)	13:30～14:30	簡単な運動とゲームを楽しみましょう。

## 交流プログラム

イオ カンターレ	20日(水)	10:30～11:30	(1階) ピアノの伴奏で、皆で歌いましょう。 平山 智香子氏
フォークソング & オールディーズ	16日(土)	13:30～15:00	(1階) ギター等の生演奏で、皆で歌いましょう。出演 都電沿線
南大塚歌声ひろば	27日(水)	10:30～11:45	(1階) カラオケで季節の歌等、皆で歌いましょう。
卓球タイム	水曜日	15:00～16:30	(2階) 1組15分間で交代です。どなたでも参加していただけます。

## 子育てプログラム

お昼の体操	毎日	11:50～12:00	ぐるぐるどっかーん! アンパンマン体操
コンビカータイム	毎日	9:30～16:50	コンビカーで遊べます。(2歳児クラスのお子様まで。)
子育てサロン さくらんぼ	13日(水)	10:45～	劇団ぼけっと公演! 主催 巣鴨地区民生児童委員協議会
親子リトミック	14日(木)	10:45～11:10	0歳児クラス(5ヶ月以上) どなたでも
		11:20～11:50	1・2歳児クラス 登録制 講師：吉永 映子氏
ベビータイム	12日(火)	11:00～	0・1歳の赤ちゃん集まれ! 「ふれあい遊びとママのおしゃべり会」
おはなしルーム	20日(水)	11:00～11:30	中央図書館ボランティアによる絵本・紙芝居、パネルシアター
うきうきタイム	18日(月)	10:45～	10:45～3月の誕生会 11:00～運動遊びと「さよならまたね」の会
ミニミニアスレチック	1・15日(金)	9:00～11:30	トランポリンや平均台、マットの小山、ポールハウスで遊びましょう。
小学生のボールタイム	5(火)/29(金)	16:00～16:50	多目的1の部屋が、小学生の布ボール遊び優先になる時間。
わくわく紙芝居	1・15日(金)	11:30～11:50	ボランティアサークルによる、おとも楽しい「赤ちゃん紙芝居」です!
		24日(日)	11:20～11:50 日曜日は「子ども紙芝居」をお楽しみください!
絵本読み聞かせ りぶりんとフレンズ・としま	3日(日)	11:20～11:50	「絵本読み聞かせ」ですてきな絵本に出会ってください!

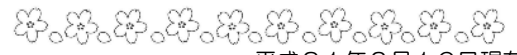
## 運営協議会主催事業

らくらく健康大学	8, 22日(金)	14:00～15:00	(2階) 参加費 500円 先着 25名 当日直接会場へ
詩吟教室	9日(土) 19日(火)	10:30～	(1階) 講師 竹野 岳游氏
吹矢教室	15日(金)	13:30～	(2階) 指導 スポーツ吹矢協会 目白高南支部

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】 担当 川人、石森 (☎6861-2930)

当区民ひろばには、CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が配置されています。不安なこと、どこに相談したらいいのかわからないことなど何でもお気軽にご相談ください。訪問活動も行っています。





# 2019 3月のカレンダー

豊島区南大塚2-36-1

1階いきいき Tel (5976) 4399

2階子育て Tel (3946) 7665



年齢に関係なく、どなたでもご利用できます。サークル活動の場として、親睦の場としてご活用ください。個人利用、団体利用とも、登録が必要です。詳しくは受付でお尋ねください。

● はひろばの事業  
無印は、各団体利用

開館時間：午前9時～午後5時

[1日：4月分貸室抽選日] ※1階で受付

		1 階				2 階				
		集会室		教養室 1、2		多目的 1		多目的 2、防音室		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1	金		●囲碁・将棋	●①マーじゃん ●②貸室抽選		●ミニミニ アスレチック		●わくわく控え キッズ英語(防)		
2	土	スマートエイジング	●ダンスフェスティバル 控室	●ダンスフェスティバル 控室 ●②貸室抽選	●①②ダンスフェスティバル 控室	かつぼれ同好会	卓クラブ			
3	日		ひばり会 ●囲碁・将棋		①南大塚麻雀クラブ			●りぷりんと(防)		
4	月	●かんたん 貯筋運動	●囲碁・将棋		①CSW ②エヌツークラブ		大塚健康ダンス		気功普及会	
5	火	●工事(9:30まで) フォークダンスみち	美声会 ●囲碁・将棋	①バラの会		アップルナースリー	4:00小学生のボールタイム	劇団ほけっと ヨーガ健康教室(防)	劇団ほけっと	
6	水	プアナニ・フラ	リズム体操会	②キーボードの会	①エヌツークラブ ②扇茶会	オハナ	グラン・ジュテ ●卓球タイム			
7	木	大塚ダンス	はつらつ会	①ヨーガ木曜会	①ピッコロ ●②囲碁・将棋	南大塚卓球部	大塚健康ダンス	●ベビー マッサージ(防)		
8	金		寿踊会 ●囲碁・将棋	●①マーじゃん	①ひまわり会	●ベビーピクス	らくらく健康大学			
9	土		●囲碁・将棋	●①マーじゃん ②詩吟教室		かつぼれ同好会			音輪会	
10	日		ひばり会 ●囲碁・将棋		①南大塚麻雀クラブ					
11	月	●健康増進 カラオケ	●囲碁・将棋	①平松寿クラブ ②運協	①気功普及会 ②南大塚レジャウクレレ	南大塚卓球部		もくいくひろば らばん		
12	火	フォークダンスみち	美声会 ●囲碁・将棋	①としまる体操 ②太極拳		大塚延寿会	タイガーキッズ	YGクラブ ●ベビータイム(防)		
13	水	プアナニ・フラ		②たのしいコーラス	①エミーズ ②バラの会	●子育てサロン さくらんぼ	エミーズ ●卓球タイム	●さくらんぼ (ほけっと)	待夢琴友会	
14	木	大塚ダンス	はつらつ会		①ピッコロ ●②囲碁・将棋	●親子 リトミック	大塚健康ダンス			
15	金		おおつかサロン	●①マーじゃん	①ヨーガ木曜会 ●②囲碁・将棋	●ミニミニ アスレチック	吹矢教室	●わくわく控え キッズ英語(防)		
16	土	●準備	●フォークソング &オールディーズ	●①マーじゃん ●②控え室	●①囲碁・将棋 ●②控え室	かつぼれ同好会			音輪会	
17	日		ひばり会 ●囲碁・将棋		①南大塚麻雀クラブ				わくわく紙芝居	
18	月	●かんたん 貯筋運動	美声会 ●囲碁・将棋		①気功普及会	●うきうきタイム				
19	火	フォークダンスみち	●囲碁・将棋	①バラの会 ②詩吟教室	●①ほほえみタイム	骨盤エクササイズ	タイガーキッズ	延寿会 ●あそんで相談(防)	太極拳	
20	水	プアナニ・フラ	リズム体操会	●①イオ カンターレ ②キーボードの会	①エヌツークラブ ②併設・施設会議		グラン・ジュテ ●卓球タイム	こども劇場(防) ●おはなし(防)	バラの会	
21	木	休 館 日(春 分 の 日)								
22	金		ニューソング ●囲碁・将棋	●①マーじゃん	①ひまわり会 ②寿踊会	南大塚卓球部	らくらく健康大学			
23	土		●囲碁・将棋	●①マーじゃん ②区高連第二ブロック会	①コーラスゆうばえ ②エヌツークラブ				音輪会	
24	日		ひばり会 ●囲碁・将棋		①南大塚麻雀クラブ			●わくわく控え		
25	月	●健康増進 カラオケ	●囲碁・将棋	●①スマホ教室 ②平松寿クラブ	①気功普及会	南大塚卓球部				
26	火	フォークダンスみち	美声会 ●囲碁・将棋	①としまる体操 ②YGクラブ		アップルナースリー	ラジオ体操講習会	太極拳 ヨーガ健康教室(防)	音輪会	
27	水	●南大塚 歌声ひろば	リズム体操会	①プアナニ・フラ ②たのしいコーラス	①エミーズ		エミーズ ●卓球タイム			
28	木	大塚ダンス	はつらつ会	①ヨーガ木曜会			大塚健康ダンス		待夢琴友会	
29	金		●囲碁・将棋	●①マーじゃん			4:00小学生のボールタイム			
30	土		●囲碁・将棋	●①マーじゃん	①コーラスゆうばえ					
31	日		●囲碁・将棋							

\* 平成31年度の個人利用証の更新を4月1日より受け付けます。ご協力よろしくお願いいたします。

\* 3月2日(土)は「ダンスフェスティバル」開催のため スカイウェル、囲碁将棋はご利用できません。