

区民ひろば清和 3月のお知らせ



ひろば清和HP
QRコード

NPO法人ひろば清和

第1: 巣鴨3-15-20 TEL5974-5464
第2: 巣鴨3-13-12 TEL5961-5756

第1 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)

第2 (開館時間: 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始)

東アジア文化都市2019豊島

日本と中国の架け橋 ~二胡の調べ~

16日(土) 10:30~11:30

演奏: 甘建民氏 (日本二胡振興会副会長)

会場: 区民ひろば清和第一

☆中国伝統古典音楽の響きをお楽しみ下さい。

☆無料です
どなたでもどうぞ!

春のお楽しみ会

30日(土) 10:30から12:00

可愛いチアダンスと
山猫軒による手回しオルガン、パントマイム他
夢と笑いの世界をお届けします♪

出演: 山猫軒シェフ伊藤氏 / 清和サンシャイン

☆直接ひろば清和第2へお越しください☆

自分の体力を知ろう!

「おたっしや元気度測定会」
29日(金) 13:30から

募集: 15名 (先着順・区内の方優先)
申込: 2月20日(水)から(電話可)

※簡単な問診と元気度測定後、
ミニ講座と茶話会をします。

協力: 豊島区高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
としま・おたっしや応援団

せいわ自習室

葉の実験・観察!
葉脈しおりを作ろう

17日(日) 14:00から16:00

場所: 区民ひろば清和第一

対象: 小学生

☆勉強が終わってから作ります。
☆申込はいりません。直接来てね☆

おやご防災

~パパ、ママの視点で防災を考えてみませんか?~

27日(水) 10:30から11:30

豊島区防災担当職員のお話と非常食の試食
みんなで防災について一緒に考えましょう

主催: 社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
会場: 区民ひろば清和第二 3階ホール

対象: おやこ、家族、防災に興味のある方どなたでも
申込: 先着30組 2月20日から(☎可)

介護予防・認知症予防 新年度の新規募集

認知症予防音楽ケア体操♪
毎月第3金曜日 14:30から

講師: 牧田さとみ氏
(認知症予防音楽ケア体操指導員)

募集: 15名 (先着順・区内の方優先)
申込: 3月4日(月) 9時から(電話可)

元気はつらつ体力UP!
毎月2・4水曜日 13:30から

講師: 木津美佳氏

参加費: 月200円
募集: 若干名 (先着順・区内の方優先)
申込: 3月4日(月) 9時から(電話可)

H31年度の参加者募集!!

背骨コンディショニング☆体験会

6日(水) 11:00から

産後のゆがみを解消! ママ達の自主サークルに参加しませんか?

対象: 子育て中の保護者(赤ちゃんも一緒に参加可能です)

参加費: 今回の体験会は無料(通常1回500円)

申込: 先着15組 2月20日(水)から(☎可)

※会場は清和第二下の1階集会室です※

【区民ひろば利用証更新について】

4月から新年度が始まります。4/1(月)より、第一・第二の窓口にて
個人利用証(ピンク色)の更新手続きをお願いいたします。

※どなたでも参加できます。一部申込制です。

事業名	日にち	時間	内容
楽しく脳トレいちにちいっぽ	6・13・20・27日(水)	10:00から	簡単な計算と音読、脳トレ問題で認知症予防、頭の体操をします。
陽だまり倶楽部	8・22日(金)	13:30から	介護予防体操・認知症予防体操・音楽に合わせて体力アップ! 足立先生の体操は8日です。
すがもシアター☆	3・17日(日)	13:30から	3日(邦画)「太陽に突っ走れ」 17日(洋画)「華麗なる賭け」
民謡お国巡り	11日(月)	13:30から	三味線の先導で全国の民謡を歌います。 講師: 岡田美智子氏
手話ソング	休館日(春分の日)のためお休みです。		
アコーディオンDE歌おう	19日(火)	13:30から	アコーディオンの伴奏で楽しく歌います。 講師: 鶴見篤子氏
みんなで歌おう昭和歌謡	23日(土)	13:30から	カラオケで昭和の歌謡曲をみなさんで歌います。
ポッチャ	25日(月)	13:30から	パラリンピックで行われるポッチャです。
清和音楽ひろば	9日(土)	13:30から	童謡・唱歌等皆さんで歌いましょう! 参加費: 無料 講師: 大澤よしこ氏
せいわ自習室	17日(日)	14:00から16:00	小学生対象の自習室です。今回は葉脈しおり作りがあります。
背骨コンディショニング	6・20日(水)	10:00から	姿勢を整えて腰痛等を解消する体操です。 講師: 高橋恵子氏 参加費: 月額1000円 申込: 清和第一まで
◎ 囲碁・将棋タイム(開館日) 健康増進カラオケ(通信) 開催日は裏面をご覧ください。(尚抽選受付は13:00迄、13:30以降の受付は、歌う事は出来ませんのでご了承願います)			
子育てサロンさくらんぼ	6日(水)	10:30から受付	地域の民生委員のプログラムです。今月は「おはなしと工作」です
ふわふわべたーん	7日(木)	11:00から12:00	「ザ・キッズ」による絵本の読み聞かせ
えいごでえほん	13日(水)	11:00から12:00	ボランティア講師: 吉村 京花 氏 / 対象: 0才~入園前の乳幼児親子さん
ミニミニアスレチック	3日(日)・12日(火)	10:00から16:30	トランポリン、平均台、トンネルなどが出ています。
もこもこランド	8日(金)・26日(火)	10:00から14:00	よちよちひろばに布おもちゃとジャングルジムが出ています。
ちびっこランド	14日(木)	11:00から12:00	14日: 3月お誕生日会とH30.9月生ハーフBD、図書館による読み聞かせ
よちよちランド	15日(金)	11:00から12:00	赤ちゃんとおふれあい遊びやママ同士の交流の場
親子ヨガ(申込制)	《1日(金)午前10:30から》講師: 上武 愛子 氏(親子ヨガインストラクター) / 対象: おすわり~3才の乳幼児とママ 募集: 先着20組/申込: 2月20日(水)から (申込の期間が短い為☎可)		
ベビーマッサージ(申込制)	《18日(月) 10:30から12:00》講師: 青木 美和子 氏 / 対象: 2ヶ月からハイハイ期までの子と保護者 15組 ☆区内・初めての方優先☆ 直接申込: 3月4日(月)から (☎不可) / 電話申込: 3月11日(月)から (☎可)		
子育て悩み相談	22日(金)	13:30から	※事前申込制※ 臨床心理士: 池田 佳世 氏
男の台所	8日(金)	10:00から14:00	申込受付中 費用: 1回500円
のりものランド	※ 主催事業・サークルの無い時間にホールにすべり台・乗り物・ボール等出ています。		
◎ランチタイム(交流ロビー) 11:30から13:30		◎おやつタイム(サークル1) 15:00から15:30	
離乳食はよちよちひろばでいつでも食べることができます			

平成31年

3月のお知らせ



NPO法人ひろば清和

第1 TEL5974-5464

第2 TEL5961-5756

清和第1(いきいきひろば)				清和第2(子育てひろば)					
【2階】午前	【2階】午後	【3階】午前	【3階】午後			サークル1	サークル2	ホール	よちよちひろば
◆団体受付		ヨーガの会		1	金			◆おやこヨガ	P M
すがも児童合唱団		末広会(高齢者クラブ)	末広会(高齢者クラブ)	2	土	清和サンシャイン(A)		清和サンシャイン(A)	P M
			◆すがもシアター☆	3	日	★		◆ミニアスレ	
愛信会(卓球)	美文字			4	月			親子体操(A)	P M
東部クラブ(卓球)			巣鴨朋友会(高齢者クラブ)	5	火			英語deリズム(A)	P M
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	版画サークル	男性ストレッチ	◆グリーンカーテン	6	水	◆さくらんぼ(A・交)	卒対祝う会(A)		
			佐阿来カラオケ	7	木	◆ふわふわぺたーん(A)			
	◆陽だまり倶楽部	クラフトバンドの会	末広会(高齢者クラブ)	8	金		◆男の台所(A)		◆ももこランド(A)
すがも児童合唱団	アゼリア会(手芸ボランティア)		◆清和音楽ひろば	9	土	★			
				10	日	★			
愛信会(卓球)	◆民謡お国巡り			11	月			親子体操(A)	P M
東部クラブ(卓球)		レクダンス清和	巣鴨火曜会カラオケ教室	12	火	ゆり組(A)マウスの会(P)	3月生まれのお友達は10:45までにきてください♪	◆ミニアスレ	
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ	男性カラオケサークル	13	水	卒対を祝う会(A)放課後子ども教室(P)		◆えいごでえほん(A)	P M
絵手紙和の会	巣鴨朋友会(高齢者クラブ)	中仙道サロン	◆健康増進カラオケ/シニアスマガ勉強会	14	木			◆ちびっこランド(A)	P M
区高連第1ブロック	◆認知症予防音楽ケア体操	ヨーガの会		15	金				◆よちよちランド(A)
控室		◆二胡の調べ	ベリーの会	16	土	★			
◆将棋教室	◆せいわ自習室	すがも児童合唱団	◆すがもシアター☆	17	日	清和サンシャイン(A)		清和サンシャイン(A)	P M
愛信会(卓球)			佐阿来カラオケ	18	月	◆ベビマ			
東部クラブ(卓球)	◆アコーディオンDE歌おう		輪おどりの会	19	火				
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	版画サークル			20	水				
休館日(春分の日)				21	木	休館日(春分の日)			
やよい会	◆陽だまり倶楽部	クラフトバンドの会	末広会(高齢者クラブ)	22	金	◆子育て悩み相談(P)			
書道サークル	アゼリア会(手芸ボランティア)	すがも児童合唱団	◆みんなで歌おう昭和歌謡	23	土	★			
	巣鴨朋友会(高齢者クラブ)			24	日	★			
	◆ボッチャ			25	月				
ひいらぎ会		レクダンス清和	巣鴨火曜会カラオケ教室	26	火	マウスの会(P)		A M	◆ももこランド(A)
◆楽しく脳トレいちにちいっぽ	◆元気はつらつ体力UP!	男性ストレッチ	巣鴨朗読の会/◆グリーンカーテン	27	水			◆おやこ防災	P M
◆健康フラダンス	川柳サークル	中仙道サロン	佐阿来カラオケ	28	木				
			◆おたっしや元気度測定会	29	金				A M
				30	土	春のお楽しみ			
				31	日				

*暮らしの何でも相談会…15日(金)13:30から15:00
主催…豊島区民社会福祉協議会(CSW)

※2月16日現在の予定です。

◆印は当館主催事業です。◆印のないものはサークル活動です。
*使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・
小型家電(携帯電話可)の回収箱を常設しています(1階入口)
*廃食用油回収は25日(月)9:00から12:30です(1階玄関前)
*車椅子の短期貸出しをしています。お問合せは2階窓口まで



〈子育て〉・(A)→午前/(P)→午後の事です
・★印は11:30～交流ロビーで「お昼の体操」をします
・◆印は当館主催事業です/印のないものはサークル活動です
・(交)は交流ロビーの事です
・ :ホールにのりもの出しています※
(※事業等の都合により予告無く使用できない場合もあります)