

3月 区民ひろば椎名町 スペシャルプログラム

豊島区南長崎4-1 2-7
お問合せ:(3950)3042

お達者応援団による体力測定

年に1度 簡単な体力測定で元気をチェックしましょう

8日(金)

①午後1時30分～ ②午後2時～ ③午後2時30分～ (各10名)

測定項目: 血圧・握力・5m歩行・片足立ち

持ち物: 介護予防手帳(お持ちの方)

申込み: 受付中 電話または直接窓口へ

主催: 運営協議会いきいき部会 協力: 豊島区高齢者福祉課

みみずくサロン 2日(土) 午前10時～

(交流サロン) 魅惑のコンサート 演奏: 音大生グループ

主催: 長崎第一地区民生委員児童委員協議会「みみずく」班

レクリナ体験会 3日(日) 午後1時30分～2時30分

楽譜が読めなくても楽しめる楽器です

講師: 堀口 直子氏 定員: 15名

申込み: 受付中 電話または直接窓口へ

サンデーシネマ 10日(日)午後1時30分～

「マルサの女2」 1988年 127分

主演: 宮本信子 津川雅彦

椎名町シネマ 28日(木)午後1時30分～

「ベニイ・グッドマン物語」 1955年 117分

主演: スティーヴ・アレン

椎名町寄席 30日(土)午前11時～12時

ゆかいに笑って新年度を迎えましょう (無料)

出演: 2代目東京コミックショウ 荒木おさむ 他

スプリングコンサート 歌の贈り物

20日(水) 午前11時～11時40分 (無料)

出演: わいわい音楽隊 高橋芳子氏(うた)

半澤香織氏(うた) 島野友美子(うた) 大泉朝子氏(ピアノ)

♪春のうたメドレー

♪みんなで歌おう昭和、平成のあの曲 他

ベビーマッサージ

9日(土) 11時～

対象: 首のすわった0歳児と付添

定員: 先着15組 (無料)

講師: 橋田 静穂氏(インストラクター)

持ち物: バスタオル、タオル、補給用水分

申込み: 受付中 電話または直接窓口へ

親子で楽しむエクササイズ

13日(水) 10時45分～11時30分

講師: 渡辺 奈々子氏(フィットネスインストラクター)

対象: 未就園児と保護者

定員: 先着15組 (無料)

持ち物: 抱っこひも(できればヘッドサポート付)

バスタオル、飲料水

申込み: 受付中 電話または直接窓口へ

★伸縮性のある素材の服装 靴下が脱げる服



畳替えのお知らせ

8日(金) 畳替えの為、子育てひろばは 終日ご利用いただけません。活動ひろばをご利用ください。

★「何でも相談会」

15日(金)午前10時30分～12時

レギュラープログラム

事業	項目	日程	時間	内容	講師名
子育て	赤ちゃんタイム	予定表参照		子育てひろばが赤ちゃん専用室になります	
	幼児タイム	予定表参照	9:00～	プラレール・トミカ等で遊べます	
	にこにこタイム	14(木)	10:30～	お誕生会、ハーフバースデー、音楽あそび	
	アスレチックひろば	7・28(木)	10:00～	トンネル、すべり台、ボールプール等で遊べます	
	おはなしでてこい	12(火)	11:00～	ビッグ絵本・パネルシアター・絵本の読み聞かせ	中央図書館ボランティア
	どんぐりタイム	毎日	11:30～	アンパンマン体操他(事業等で変更になる事があります)	
	のりものタイム	予定表参照		コンビカーや三輪車で遊べます	
交流	卓球	4・11・18・25(月)	13:15～	卓球を楽しみながら交流します	
	ペン習字	13(水)	13:30～	美文字に挑戦! お手本を元に練習します	林 礼子氏
	身体に優しい太極拳	6・20(水)	10:30～	基本の動作中心に、ゆったりとした動きです	江川 園江氏
	絵手紙教室	7(木)	13:30～	季節の物を、楽しく描きます(通信費200円)	桑畑 つね子氏
	手話で歌おう	16(土)	10:30～	歌で、手話を覚えます	白熊 千鶴子氏
碁楽将タイム	3・17・31(日)	9:30～	囲碁・将棋・麻雀・その他ゲームを楽しみます		
いきいき	朝のひととき	25(月)	10:30～	玄米にぎにぎ体操、ハンディーモップ作り	
	麻雀を楽しもう	5・19(火)	9:15～	9時15分に抽選を行います	
	70年代で歌って健康に	12(火)	13:30～	唱歌、童謡などを歌います	鶴見 篤子氏
	健康増進カラオケ(通信)	予定表参照	13:00～	13時に抽選で歌う順番を決めます	
	脳トレタイム	8・22(金)	10:30～	音読・計算ドリル・パズルなどの頭の体操をします	
レクリエーションダンス	お休み	14:00～	ストレッチや軽いダンスをします	小倉 あけみ氏	

☆小学生・中高生も放課後ひろばを利用できます。

2月15日現在



平成31年 3月の予定表

区民ひろば椎名町

☎03-3950-3042

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】祝日・年末年始

午 前				午 後					
いきいき	交流	活動	子育て			いきいき	交流	活動	子育て
貸室受付 (交流ひろば)	としまる体操 椎名町	おやこでハッピー イングリッシュ		1	金	健康カラオケ		のびのび 筋力づくり	
みみずくサロン	みみずくサロン	みみずくサロン コンサート		2	土	南長崎4丁目 福寿会カラオケ会	みみずくサロン	のりものタイム	
	碁楽将タイム	幼児タイム	赤ちゃんタイム	3	日		レクリナ 体験会	のりものタイム	
	南長崎幼稚園 さくら組			4	月			卓球	
麻雀を楽しもう	スイトピーの会	親子リトミック		5	火				赤ちゃんタイム
		太極拳		6	水	健康カラオケ		卓球同好会	
		アスレチック ひろば		7	木		絵手紙教室	のりものタイム	赤ちゃんタイム
	脳トレタイム	子育てひろば 代用	畳替え	8	金	お達者応援団による体力測定会	子育てひろば 代用	畳替え	
			ベビー マッサージ	9	土			のりものタイム	
		幼児タイム	赤ちゃんタイム	10	日		サンデーシネマ		
		南長崎4丁目 福寿会		11	月		くつろぎの会	卓球	
おはなし でてこい控室	みみずくサロン	ポッチャ 椎名町	おはなし でてこい	12	火		アコーデオ ンで歌って健康	元気！ ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会	親子で楽しむ エクササイズ		13	水		ペン習字	卓球同好会	
	リズム体操 椎名町	にこにこタイム		14	木	メロディー		のりものタイム	赤ちゃんタイム
何でも相談会	としまる体操 椎名町	おやこでハッピー イングリッシュ		15	金	健康カラオケ		のびのび 筋力づくり	
手話で歌おう		のりものタイム		16	土			のりものタイム	
	碁楽将タイム	幼児タイム	赤ちゃんタイム	17	日			のりものタイム	
		南長崎4丁目 福寿会		18	月			卓球	
麻雀を楽しもう	スイトピーの会			19	火				
わいわい 音楽隊控室	太極拳	スプリング コンサート		20	水	ラベンダー 友の会		簡化24式 太極拳	
休館日				21	木	休館日			
	脳トレタイム	いきいき ひまわり		22	金	健康カラオケ			
	みみずくサロン	のりものタイム		23	土			のりものタイム	
	休日の ゆったりヨガ	幼児タイム	赤ちゃんタイム	24	日			のりものタイム	
	朝のひととき	南長崎4丁目 福寿会		25	月			卓球	
		ポッチャ 椎名町		26	火			元気！ ながさきの会	赤ちゃんタイム
	編あみ会			27	水	健康カラオケ		簡化24式 太極拳	
	リズム体操 椎名町	アスレチック ひろば		28	木		椎名町シネマ		赤ちゃんタイム
	としまる体操 体験会	おやこでハッピー イングリッシュ		29	金	健康カラオケ			
		のりものタイム		30	土	椎名町寄席		のりものタイム	
	碁楽将タイム	幼児タイム	赤ちゃんタイム	31	日			のりものタイム	

【区民ひろば】は乳幼児から高齢者までどなたでもご利用できます（利用には利用証の作成をお願いしています）

*グレー部分のプログラムは主催事業です。

*車椅子の短期貸し出しをしています。

〈いきいきひろば〉は大人専用のスペースで、健康器具（マッサージ、スカイウエル）囲碁、将棋等を用意しております。

〈子育てひろば〉は乳幼児専用のスペースで、乳幼児向けの玩具をたくさん用意しています。

〈活動ひろば〉は事業・サークル専用の部屋です。〈交流ひろば〉は事業・サークルで使用していない時は、小学生他どなたでも使えます。