



1年5月

# ひろば便り

## 区民ひろば西巢鴨

第一 西巢鴨2-35-3 TEL3918-4197

第二 西巢鴨2-14-11 TEL3915-2379

### 運営協議会主催・共催事業

\*いきいき脳トレーニング 第一 13日 月曜日 23日 木曜日 10時30分から11時30分 計算ドリル・音読・頭の体操・歌・栄養講座

\*さわやかヨガ 第一 17日 金曜日 10時から 定員 15名 参加費:500円



### いきいきひろば(第一) TEL 3918-4197

★笑顔で転倒予防 9日 木曜日 1時30分から  
講師:中村裕美先生(埼玉県立大学)

どなたでも参加できます

★うたのひろば 15日 水曜日 1時30分から

講師:平山智香子先生

懐かしい歌、唱歌などをみんなで楽しく歌いましょう

★お楽しみ映画会 16日 木曜日 1時30分から上映

「赤めだか」(本編 135分)

出演:ビートたけし、二宮和也、他

★レッツ・チャレンジ 17日 金曜日 2時30分から

講師:米村 和枝先生

\*背骨の歪みを整えて、きれいな姿勢を目指しましょう。

ゴムチューブを使用した、簡単な筋力トレーニングです

\*先着15名(4月24日受付開始 電話可)

持ち物:ヨガマットまたはバスタオル

浴用タオル・飲み物をご用意ください

(運動制限のある方は参加できませんのでご了承ください)

★レコードコンサート 19日 日曜日 2時から

半世紀前の音楽文化をレコードで聴く会

どなたでも参加できます 家にあるレコードもご持参ください

★エンジョイソング 24日 金曜日 1時30分から

ギター伴奏で'60から'70年代の歌を懐かしく

思い出を語りながら楽しく歌いましょう

★ゲートボール 毎週月曜日 9時15分から12時

どなたでも参加できます

★玄米にぎにぎ体操 15日・22日・29日 水曜日

10時30分から11時30分 どなたでも参加できます

水分補給用の飲み物をお持ちください

★麻雀ひろば 毎火・水・木曜日 9時15分から12時

9時15分から抽選 どなたでも参加できます

★健康カラオケ(通信) 7日・14日・28日 火曜日

1時から4時 どなたでも参加できます

★囲碁 月曜日から土曜日 1時から4時30分

ご興味のある方、お好きな方はいらして下さい

★今月の自習室 5日、12日 日曜日 1時から4時

学生のみなさん、ぜひご利用ください

◆何でも相談会 豊島区民社会福祉協議会(CSW)

17日 金曜日 1時30分 から 3時00分

21日 火曜日 10時30分 から 12時00分

廃油回収 27日(月) 9時から12時30分 区民ひろば西巢鴨

### こそだてひろば(第二) TEL3915-2379



#### ★親子ピラティス★



講師:大塚 知美氏 先着12組(4/26受付開始 可)

日時:14日 火曜日 10時30分から11時15分

対象:首がすわってハイハイのお子さんまでの親子

お子さんと一緒に体を動かしてリフレッシュ!

★動きやすい服装と水分補給用の飲み物をお持ち下さい

#### ミニ運動会

日時:28日 火曜日 10時45分から

受付開始:10時30分から

乳幼児向け運動会ごっこ

玉入れやかかけっこなどみんなでやってみましょう。

※事前の申し込みの必要はありません。

#### ♥ 赤ちゃんタイム 10時30分から

0歳児向けのプログラムです

♡ 14日 火曜日 親子ピラティス

♡ 26日 日曜日 「かもんベイビー」ふれあい遊びをしたり、

パパ ママの交流をしましょう!! 赤ちゃんの体重も測れます

#### ♥ 親子タイム 金曜日 10時30分から

1才からの 乳幼児向けのプログラムです

♡ 17日 「5月生まれの誕生会」&「おはなしタイム」

♡ 31日 「ふれあいタイムのプレゼント作り」

&「子どもを事故から守る」

子供の行動を予測して ヒヤリハットを防ぎましょう。

#### ♥ 体育遊び 24日 金曜日 講師:藤井芳子氏

① 10:30から(1歳児) H29.4.2 から1歳を過ぎた方

② 11:00から(2・3歳児) H27.4 からH29.4.1 生まれ

#### ♥ かもんタイム 19日 日曜日 11時から

絵本・紙芝居・手遊びなどをします

#### ♥ のびのびタイム 21日 火曜日 9時30分から11時30分

すべり台やトンネル・ランポリンなどで遊べます

#### ♥ お昼の体操

事業のない日は11時45分から

みんなでアンパンマン体操をしましょう



事業のない日は、3F ホールで、終日

コンビカー・自転車などが乗れます

西巢鴨ひろばカレンダー

第一 西巢鴨2-35-3 ☎3918-4197

第二 西巢鴨2-14-11 ☎3915-2379

日 曜	いきいきひろば						子育てひろば		
	多目的室		区民集会室		集会室		多目的室	3Fホール	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
1 水	即位の日(休館)								
2 木	国民の休日(休館)								
3 金	憲法記念日(休館)								
4 土	みどりの日(休館)								
5 日							★自習室		
6 月							こどもの日振替休日(休館)		
7 火	★麻雀ひろば		巢鴨健康太極拳	吹き矢	★健康増進カラオケ(通信)				
8 水	★麻雀ひろば			プチ・トレ	写経				
9 木	★麻雀ひろば			らくらく巢鴨の会	★笑顔で転倒予防				
10 金				ホーアフマウナリ					
11 土	若葉会		絵手紙タイム		新日本婦人の会(くるみの木)				
12 日	とげぬき麻雀				★自習室				
13 月	編み物ひろば	エヌツークラブ	★ゲートボール	*いきいき脳トレ	やしの実会			アプローチ(a)	
14 火	★麻雀ひろば		民謡同好会		★健康増進カラオケ(通信)			♥親子ピラティス(a)	
15 水	★麻雀ひろば	巢鴨北中打合せ	吟詠会	★にぎにぎひろば	★うたのひろば			レクダンス(p)	
16 木	★麻雀ひろば			らくらく巢鴨の会	★お楽しみ映画会				
17 金			*さわやかヨガ		★レッツ・チャレンジ	♥おはなタイム検査(a)		♥親子タイム(a)	
18 土	若葉会	エヌツークラブ		折戸千歳会	→				
19 日					★レコードコンサート				
20 月		エヌツークラブ	★ゲートボール		やしの実会			アプローチ(a)	
21 火	★麻雀ひろば		巢鴨健康太極拳	ほほえみサロン	吹き矢			♥のびのびタイム(a)	
22 水	★麻雀ひろば	巢鴨北中打合せ		★にぎにぎひろば +うーんと運動	写経				
23 木	★麻雀ひろば			*いきいき脳トレ	ストレッチ				
24 金			民謡同好会	ホーアフマウナリ	★エンジョイソング			♥体育あそび(a)	
25 土	若葉会				睦福寿クラブ				
26 日	とげぬき麻雀				ニューソング	♥かもんベイビー(a)			
27 月	編み物ひろば	エヌツークラブ	★ゲートボール					アプローチ(a) ミニ運動会準備(p)	
28 火	★麻雀ひろば		民謡同好会		★健康増進カラオケ(通信)			♥ミニ運動会(a)	
29 水	★麻雀ひろば	巢鴨北中打合せ	吟詠会	★にぎにぎひろば +うーんと運動	レクダンス				
30 木	★麻雀ひろば			らくらく巢鴨の会	ストレッチ				
31 金				ホーアフマウナリ				♥親子タイム(a)	

・★印⇒第一主催事業      ♥印⇒第二主催事業

・子育て(a)午前 / (p)午後

・無印⇒サークル・団体貸出

・6月の集会室の利用申し込み受付⇒5月 7日(火) 9時から

・\*印⇒運営協議会主催事業

・都合により内容・時間等変更になる場合があります

・◆印⇒社会福祉協議会事業

・車椅子の貸し出しをしています