



運営協議会主催・共催事業

\*いきいき脳トレーニング 第一 10日 月曜日 27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 7日・21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

- ★水無月寄席 7日 金曜日 1時30分から  
出演:桂 竹千代 令和もたっぷり大笑いしてください
- ★手づくりひろば「ハーバリウム」  
14日 金曜日 1回目 10時30分から 5名  
2回目 1時30分から 5名  
\*申込受付:5月27日 月曜日より:先着 10名  
参加費 500円  
持ち物:手拭タオル・持ち帰り袋
- ★レコードコンサート 16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
- ★お楽しみ映画会 20日 木曜日 1時30分から上映  
「ステキな金縛り」(本編 142分)  
出演:西田敏行、深津絵里、竹内結子、他
- ★レッツ・チャレンジ 21日 金曜日 2時30分から  
講師:米村 和枝先生  
\*ゴムチューブを使用した、簡単な筋力トレーニングです  
\*受付開始:5月29日 水曜日(電話可) 先着 15名  
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ご参加できませんのでご了承ください)
- ★スマホ教室 23日 日曜日 1時30分から  
\*先着 20名(5月30日 木曜日より受付開始)  
らくらくスマートフォンを体験してみましょ
- ★笑顔で転倒予防 27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
- ★エンジョイソング 28日 金曜日 1時30分から  
ギター伴奏で楽しく歌い、おしゃべりしましょう
- ★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 5日・19日・26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) 4日・11日・25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 9日・30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
- ☆《お知らせ》七夕まつり 7月3日 水曜日☆  
出演者申し込み受付 6月7日 金曜日 10時30分から

◆何でも相談会 豊島区民社会福祉協議会 (CSW)  
7日 金曜日 1時30分 から 3時00分  
18日 火曜日 10時30分 から 12時00分

廃油回収 24日(月) 9時から12時30分 区民ひろば西巣鴨第一にて

こそだてひろば(第二) TEL3915-2379



レッツ!美尻ストレッチ

日時: 26日 水曜日 10時から11時  
講師: 米村和枝氏 先着12名(6月3日受付開始 TEL可)  
ゴムチューブなどを使って健康的で美しい体作りをします  
動きやすい服装と水分補給用の飲み物、  
汗拭きタオルをお持ち下さい(保育はありません)

ふれあいタイム 20日 木曜日

第1のひろばに行って歌や体操などを一緒に楽しみます  
10時30分に集合みんなで第1にでかけます  
おみやげもあります

- ♥ 音楽あそび 4日 火曜日 10時30分から  
講師:吉永映子氏  
5か月からハイハイのお子さん  
親子で音楽に合わせて楽しませよう  
\*事前の申し込みの必要はありません  
水分補給用の飲み物をお持ちください
- ♥ 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  
♡ 23日 日曜日 「かもんベイビー」  
赤ちゃんの体重を測ったり、手形・足形もとれます  
ふれあい遊びをしながら、パパ ママの交流をしましょう!!
- ♥ 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  
♡ 7日 「6月生まれの誕生会」&「おはなしタイム」  
♡ 14日 運動あそび
- ♥ 体育遊び 21日 金曜日  
講師:藤井芳子氏  
① 10時30分から(1歳児)H29.4.2 から 1歳を過ぎたお子さん  
② 11時00分から(2・3歳児)H27.4 から H29.4.1 生まれ
- ♥ リトミック 28日 金曜日  
10時45分から11時25分  
講師:下平麻紀氏  
歩けるお子さんから3歳児まで
- ♥ のびのびタイム 11日 火曜日 9時30分から11時30分  
すべり台やトンネル・トランポリンなどで遊べます
- ♥ かもんタイム 16日 日曜日11時から  
絵本・紙芝居・手遊びなどをします
- ♥ お昼の体操  
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、終日  
コンビカー・自転車などが乗れます



令和1年

6月

# 西巣鴨ひろばカレンダー

区民ひろば西巣鴨

第一 西巣鴨2-35-3 ☎3918-4197

第二 西巣鴨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 土								
2 日			折戸千春会					
3 月	編み物ひろば		★ゲートボール			都営住宅改築関連集会		
4 火	★麻雀ひろば			民謡同好会	吹き矢	★健康増進カラオケ(通信)		♥赤ちゃんタイム(a)
5 水	★麻雀ひろば			レクダンス	★にぎにぎひろば +ラウンと運動	都営住宅改築関連集会	西巣鴨幼稚園修了対策(a) 放課後子ども教室(p)	
6 木	★麻雀ひろば			いきいきクラブin豊島	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	西巣鴨幼稚園PTA(a)	
7 金			*さわやかヨガ	民謡同好会		★水無月寄席	♥おはなしタイム 控室(a)	♥親子タイム(a)
8 土	若葉会	やしの実会		絵手紙タイム		とげぬきカラオケ	清和サンシャイン(a)	清和サンシャイン(a)
9 日	とげぬき麻雀					★自習室		
10 月			★ゲートボール		*いきいき脳トレ	都営住宅改築関連集会		アプローチ(a)
11 火	★麻雀ひろば			巣鴨健康太極拳		★健康増進カラオケ(通信)		♥のびのびタイム(a)
12 水	★麻雀ひろば		吟詠会		プチ・トレ	写経	西巣鴨幼稚園修了対策(a) 放課後子ども教室(p)	
13 木	★麻雀ひろば	エヌツークラブ			らくらく巣鴨の会	ストレッチ		もみの木(a)
14 金	ホーアフマウンナリ				★手づくりひろば	★手づくりひろば		♥親子タイム(a)
15 土	若葉会		豊島区空手道連盟			新日本婦人の会		
16 日			豊島区空手道連盟			★レコードコンサート		
17 月	編み物ひろば	エヌツークラブ	★ゲートボール			とげぬきカラオケ		アプローチ(a)
18 火	★麻雀ひろば			民謡同好会	ほほえみサロン	吹き矢		
19 水	★麻雀ひろば				★にぎにぎひろば +絵本読み聞かせ	レクダンス	西巣鴨幼稚園修了対策(a)	
20 木	★麻雀ひろば				★にこにこ ふれあいタイム	★お楽しみ映画会		
21 金	ホーアフマウンナリ		*さわやかヨガ		らくらく巣鴨の会	★レッツ・チャレンジ		♥体育あそび(a)
22 土					とげぬき鵬栄会			
23 日	とげぬき麻雀				ニューソング	★スマホ教室	♥かもんベビー(a)	
24 月		エヌツークラブ	★ゲートボール			都営住宅改築関連集会		アプローチ(a)
25 火	★麻雀ひろば			巣鴨健康太極拳		★健康増進カラオケ(通信)		
26 水	★麻雀ひろば			吟詠会	★にぎにぎひろば +ラウンと運動	写経	レッツ美尻ストレッチ控室(a) 放課後子ども教室(p)	♥レッツ美尻ストレッチ(a)
27 木	★麻雀ひろば				*いきいき脳トレ	★笑顔で転倒予防		
28 金	ホーアフマウンナリ	やしの実会				★エンジョイソング		♥リトミック(a)
29 土		エヌツークラブ				睦福寿クラブ		
30 日						★自習室		

・★印⇒第一主催事業      ♥印⇒第二主催事業

・無印⇒サークル・団体貸出

・\*印⇒運営協議会主催事業

・◆印⇒社会福祉協議会事業

・子育て(a)午前 / (p)午後

・7月の集会室の利用申し込み受付⇒6月 3日(月) 9時から

・都合により内容・時間等変更になる場合があります

・車椅子の貸し出しをしています