

# 令和3年 9月 区民ひろば仰高のお知らせ

豊島区駒込4-12-3 TEL 03(5907)3471  
FAX 03(5907)3472

## ◆防災講座◆

～関東で想定される大地震と備え～

4日(土) 10時～11時30分

講師：古村孝志氏(東京大学地震研究所)  
定員：30名  
申込み：8月21日(土)から

— 運営協議会いきいき部会主催 —



## 敬老の集い

～シャンソン歌謡弾き語り～

10日(金) 13時30分～14時30分

歌って、踊って、笑って、喋って、また笑う  
これぞ令和のシニアパワー

出演：岩元ガン子氏  
定員：30名  
対象：65歳以上

※88歳以上の方は申し込みの際お声掛けください  
申込み：8月27日(金)から



## ♡ベビーマッサージ♡

16日(木)  
10時30分～11時15分  
親子のスキンシップの時間です。

講師：藤田ヒサ子氏  
対象：3か月～10か月児の乳児と保護者  
申込み：2日(木)から 定員：10組  
持ち物：バスタオル

## ◆エンジョイタイム◆

17日(金)  
10時30分～11時30分

**SDGs企画第4弾!**  
SDGsを学びながら大人のぬりえを  
楽しめます

定員：10名  
申込み：3日(金)から



## ◆ゆったりヘルスケア◆

19日(日)  
10時30分～11時30分  
コリ、歪みなどのヘルスケアを  
指導していただけます

講師：高木 翔氏(理学療法士)  
定員：15名  
対象：65歳未満の大人の方  
申込み：5日(日)から  
※保育はありません。

## ☆呼吸講座(高齢者福祉課)☆

21日(火)  
13時30分～14時30分

リハビリテーション専門職の講師による軽い体操、  
呼吸に関する基本的な知識を学びます。

定員：15名 対象：65歳以上の方  
申込み：7日(火)から

【豊島区リハビリテーション従事者連絡会】

## ☆いきいきプログラム☆

なんちゃってカーリング & としまる体操	7日(火)13時30分～14時30分 カーリングの雰囲気を楽しみましょう 定員15名 申込み8/24(火)から
まちの相談室	7日(火)14時30分～16時
Let's筋トレ	14日(火)13時30分～14時15分 定員15名 申込み8/31(火)から
ミニ出前講座&出張相談	14日(火)、21日(火)14時15分～16時
音楽で脳トレ& ストレッチとお誕生会	28日(火)13時30分～14時30分 定員20名 申込み14日(火)から 講師：木内愛弓氏(音楽療法士) 軽いストレッチ体操、歌や楽器などを楽しめます

## ◆みんなのプログラム◆

歌声ひろば 講師：大澤よしこ氏	8日(水)10時30分～11時30分 定員20名 申込み8/25(水)から 童謡や唱歌、手話に親しみます
暮らしの何でも相談会	16日(木)10時30分～11時30分 17日(金)10時30分～11時30分

## ◆落語会◆

16日(木) 14時～15時  
日本の話芸を楽しみましょう。



## ♡子育てプログラム♡

親子でど・れ・み 講師：木内愛弓氏 (音楽療法士)	2日(木)10時30分～11時15分 定員12組 申込み8/19(木)から 1歳児以上対象のプログラムです
音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	9日(木)10時30分～11時15分 定員12組 申込み8/26(木)から
あひるタイム& 9月生まれのお誕生会	21日(火)10時30分～11時15分 定員12組 申込み7日(火)から ※お誕生児は手形をとります



豊島区エリアの情報交換  
地域SNS「ピアッツァ」

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です。

# 令和3年 9月 区民ひろば仰高カレンダー



豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472

開館時間：9時～17時

			日	月	火	水	木	金	土								
			コロナウィルス感染拡大予防のため、引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします。 9時～17時 2階にてコンビカー等で自由に遊べます。 注)事業、サークル活動は変更、中止することがあります。ご理解の程よろしくをお願いいたします。			1 《貸室抽選日》 シニアリトミック			2 ★親子でど・れ・み マウスの会			3 えいごであそぼ 来館時ベビーカーは折りたたんで置いてください。			4 ◎防災講座 関東で想定される大地震と備え		
午前	1階	奥															
	2階	多1 多2															
午後	1階	奥															
	2階	多1 多2															
			5	6	7	8	9	10	11								
午前	1階	奥	糸遊会														
	2階	多1 多2				※歌声ひろば			★音楽であそぼ			敬老の集い準備					
午後	1階	奥															
	2階	多1 多2				シニアリトミック			染井さくら会 (写真教室)			☆敬老の集い					
			12	13	14	15	16	17	18								
午前	1階	奥															
	2階	多1 多2	フラ・サークル「レディース」			えいごであそぼ			シニアリトミック			★ベビーマッサージ ※暮らしのなんでも相談会					
午後	1階	奥															
	2階	多1 多2	子ども日本舞踊			☆Let's 筋トレ ☆ミニ出前講座&出張相談			すがも児童合唱団			※落語会 染井さくら会 (輪投げ)					
			19	20	21	22	23	24	25								
午前	1階	奥															
	2階	多1 多2	※ゆったりヘルスケア 理学療法士			休館日 敬老の日			★あひるタイム &お誕生会			休館日 秋分の日					
午後	1階	奥															
	2階	多1 多2				☆呼吸講座 (アウトリーチ) ☆ミニ出前講座&出張相談			染井さくら会 (役員会)								
			26	27	28	29	30										
午前	1階	奥															
	2階	多1 多2	すがも児童合唱団			フラ・サークル「レディース」											
午後	1階	奥															
	2階	多1 多2	子ども日本舞踊			☆音楽で脳トレ& ストレッチとお誕生会											

**【お知らせ】**  
 当面の間、ウィルス感染防止対策のため、ランチタイム、おやつタイムはお休みさせていただきます。

館内では靴下の着用をお願いいたします。  
 水分補給は各自ご持参ください。

☆印はいきいきの館事業 ★印は子育ての館事業 ※印はみんなの館事業◎運営協議会事業 網かけ はサークル活動です ♿ 車椅子の貸出をしています

リサイクルのお知らせ [廃油回収]・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日)、午前9時から12時30分  
 [使用済電池・蛍光灯・携帯電話]・・・回収箱常設しています [インクカートリッジ]・・・回収箱常設しています