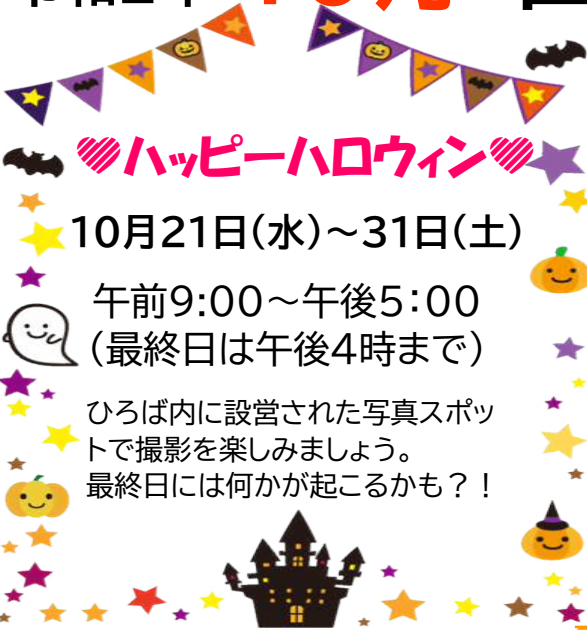


# 令和2年 10月 区民ひろば仰高のお知らせ

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



## ハッピー・ハロウィン

10月21日(水)～31日(土)

午前9:00～午後5:00  
(最終日は午後4時まで)

ひろば内に設営された写真スポットで撮影を楽しみましょう。  
最終日には何かが起こるかも?!

## ママが元気になる夫婦の話

～知っておくと楽になる男性の仕組み～

27日(火)

午前10:30～11:15

講師：中山津久美氏(心理カウンセラー)  
定員：25名  
対象：大人(子連れ可、保育はありません)  
申込み：13日(火)より窓口(電話可)

## 漢方薬膳健康講座

「更年期の過ごし方」  
～タイプ別更年期の薬膳的生活～

29日(木)

午前10:30～11:20

講師：中垣亜希子氏(国際中医薬膳師)  
定員：15名  
対象：大人の方  
申込み：15日(木)より窓口(電話可)

## 親子チネイザン

15日(木)

午前10:30～11:00 2か月～7か月児  
午前11:10～11:40 8か月～12か月児  
各回定員：8組 申込み：2日(金)から窓口(電話可)  
お腹や足裏のマッサージを音楽に合わせて学びます。  
講師：田中有希氏(一般社団法人内蔵マッサージ協会代表)

## Let'sトライ「カラー講座」

16日(金) 午前10:30～11:30

色の効能、配色を学び、色の性格診断、セルフ診断などを楽しみます。

講師：笠井裕子氏(NPO法人CLE協会認定インストラクター)  
定員：15名 対象：大人の方(女性向け)  
申込み：2日(金)から窓口(電話可)

## 理学療法士による健康教室

22日(木) 午後1:30～2:30

コリ・歪み・痛みなど体のSOSに気付き、改善していきましょう。

講師：高木翔氏(理学療法士)  
申込：8日(木)から窓口(電話可)

## 高齢者交通安全研修会

27日(火)

午後2:40～3:00

巢鴨警察署から交通安全の講話  
定員：25名 対象：65歳以上の方  
申込み：13日(火)から窓口(電話可)

## ☆いきいきプログラム☆

ポッチャ & としまる体操 まちの相談室	6日(火)午後1:30～2:30 定員15名 申込み9/23(水)から 6日(火)午後2:30～4:00
・Let's筋トレ ・ミニ出前講座	13日(火)筋トレ 午後1:30～2:15 ミニ出前講座 午後2:15～2:30 定員15名 申込み9/29(火)から
・Let's脳トレ ・フレイル簡単測定会	20日(火)脳トレ 午後1:30～2:00 フレイル測定会 午後2:15～3:15 定員15名 申込み10/6(火)から
音楽で脳トレ & ストレッチとお誕生会 講師：木内愛弓氏(音楽療法士)	27日(火)午後1:30～2:30 今月は音楽を聴いて楽しみます 定員25名 申込み10/13(火)から

## ◆みんなのプログラム◆

暮らしのなんでも相談会 16日(金)午前11:30～11:45  
得々情報のお話や、ご相談も受けています

## ◆手作り教室◆

### 「鳥のガーデンピック」作り

15日(木) 午後2:00～4:00

材料費：300円 定員：8名  
申込み：2日(金)から材料費を添えて窓口まで

## ♡子育てプログラム♡




みんなであそぼ & 10月生まれのお誕生会	1日(木)午前10:30～11:00 定員15組 申込み9/17(木)から ハロウィンカボチャの小物入れ作り
音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	14日(水)午前11:00～11:30 定員15組 申込み9/30(水)から 親子で音楽に親しみます
あひるタイム	20日(火)午前10:30～11:00 定員15組 申込み10/6(火)から 1歳児以上対象のプログラムです

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です。

# 令和2年 10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：9：00～17：00

			日	月	火	水	木	金	土	
							<b>1 《貸室抽選日》</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
午前	1階	奥	 館内では靴下の着用をお願いいたします。	<b>【お知らせ】</b> 当面の間、ウイ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。	★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階にてコンビカー等で自由に遊べます。  注)事業により変更することがありますのでご理解の程よろしくお願いたします。 			★みんなであそぼ & お誕生会 マウスの会	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ
	2階	多1 多2						★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ
午後	1階	奥					★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪なげ)	★あ・そ・ぼ	
	2階	多1 多2								
			4	5	6	7	8	9	10	
午前	1階	奥					花楽すみれ会			
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	えいごであそぼ	★あ・そ・ぼ	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	染井さくら会 (健康体操)	★あ・そ・ぼ	
午後	1階	奥								
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆ポッチャ&としまる体操 ☆まちの相談室	染井さくら会(輪なげ)	染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	
			11	12	13	14	15	16	17	
午前	1階	奥								
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	フラ・サークル「レディース」	★あ・そ・ぼ	★音楽であそぼ	★親子チネイザン	☆Let's トライ ※暮らしのなんでも相談会	★あ・そ・ぼ	
午後	1階	奥								
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆Let's 筋トレ ☆ミニ出前講座	★あ・そ・ぼ	マウスの会 ※手作り教室 染井さくら会(役員会)	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪なげ)	★あ・そ・ぼ	
			18	19	20	21	22	23	24	
午前	1階	奥					★ハッピーハロウィン			
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	☆i-コラージュ体験会	★あひるタイム	シニアリトミック	★あ・そ・ぼ	染井さくら会 (健康体操)	★あ・そ・ぼ	
午後	1階	奥					★ハッピーハロウィン			
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆Let's 脳トレ ☆フレイル簡単測定会	★あ・そ・ぼ	☆理学療法士による健康教室	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	
			25	26	27	28	29	30	31	
午前	1階	奥	★ハッピーハロウィン			花楽すみれ会	★ハッピーハロウィン			
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	フラ・サークル「レディース」	★心理カウンセラー ママが元気になる夫婦の話	★あ・そ・ぼ	◎漢方・薬膳健康講座	えいごであそぼ	★あ・そ・ぼ	
午後	1階	奥	★ハッピーハロウィン							
	2階	多1 多2	★あ・そ・ぼ	子ども日本舞踊	☆音楽で脳トレ&お誕生会 ☆高齢者交通安全研修会	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	

☆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、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