

開館時間 9:00から17:00 休館日: 祝日・年末年始

		日	月	火	水	木	金	土				
		SDGs 推進事業				1	2	3				
2F	午前	<p>誤嚥性肺炎に ならないための講座 29日(木) 13:30~14:30 講師: 佐藤氏 理学療法士 定員: 先着30名 申込: 8日(木)~電話可 基礎知識を学んで予防しよう!</p>			◆貸室受付		東部クラブ		<p>休館日 (憲法記念日)</p>			
2F	午後											
3F	午前				◆アコーディオンDE歌おう		絵手紙和の会			ヨーガの会		
3F	午後											
		4	5	6	7	8	9	10				
2F	午前	<p>休館日 (みどりの日、こどもの日、振替休日)</p> <p>◆…主催事業 無印…サークル 4月20日現在</p>			マウナレオヨシコ		クラフトバンドの会					
2F	午後				版画サークル		◆館使用		ベリーの会			
3F	午前				◆フレイル 予防体操		中仙道サロン					
3F	午後				すがも児童合唱団				末広会 アゼリア(体操)			
		11	12	13	14	15	16	17				
2F	午前	愛信会		東部クラブ		◆おぶせ先生と 脳トレタイム (まちの相談室)		区高連 第一ブロック				
2F	午後	悠々会		美文字		すがも児童合唱団		◆館使用				
3F	午前	◆小・中学生 スペース		◆音楽で脳トレ		アトリエゆうこ		男性ストレッチ				
3F	午後			花泉歌謡会		男性カラオケ		◆せいわモルック				
		18	19	20	21	22	23	24				
2F	午前	<p>臨時休館日</p>			愛信会		東部クラブ		中仙道サロン			
2F	午後				◆館使用		巣鴨朗読の会		川柳サークル		アゼリア(紙)	
3F	午前				シニアエアロ清和		レクダンス清和		◆フレイル 予防体操		やよい会	
3F	午後				花泉歌謡会		すがも児童合唱団		サークルカラオケ		末広会	
		25	26	27	28	29	30	31				
2F	午前	愛信会		ひいらぎ会		◆おぶせ先生と 脳トレタイム						
2F	午後	巣鴨朋友会		◆せいわポッチャ		版画サークル		◆手作り教室				
3F	午前	シニアエアロ清和		アトリエゆうこ レクダンス清和		男性ストレッチ		マウナレオヨシコ				
3F	午後	巣鴨三・四丁目 清和町会		◆としまる チャレンジ!		◆元気はつらつ 体力UP!		◆誤嚥性肺炎講座				

今月の事業(申込不要) 定員に達したら締め切らせていただきます。

としまるチャレンジ! 16日(金)、27日(火) 13:30~14:15 30名 ひろば

アコーディオンDE歌おう! 1日(木) 13:30~14:30 30名 鈴木節子氏

おぶせ先生と脳トレタイム 14日(水)、28日(水) 24名 小布施由恵氏

音楽で脳トレ 12日(月) 10:30~11:30 20名 ひろば

声の出し方トレーニング 17日(土) 13:30~14:30 25名 花島悠生氏

元気はつらつ体力UP! 28日(水) 13:30~14:30 20名 木津美佳氏

せいわモルック

15日(木) 10:30~11:30
 定員: 先着15名
 申込: 1日(木)~電話可
 初めての方でも楽しめます!

手作り教室

季節の折り紙を
 楽しみませんか?
 30日(金)13:30~14:30
 申込: 9日(金)~電話可
 定員: 先着10名

せいわポッチャ

26日(月)13:30~14:30
 定員: 先着15名
 申込: 1日(木)~電話可
 初心者大歓迎!!

高齢者出張相談

16日(金) 14:10~
 CSW暮らしの何でも相談会
 15日(木)11:30~
 16日(金)14:10~

5月 区民ひろば清和第二

開館時間：9:00から17:00

休館日：祝日・年末年始

🏠 巢鴨3-13-12 ☎ 5961-5756



区民ひろばは靴を脱いで利用する施設です靴下の着用をお願いします

		日	月	火	水	木	金	土		
		<p>(1)→サークル1 (2)→サークル2 (ホ)→ホール ◆→ひろば主催 無し→自主サークル</p>				<p>事業の参加は区民優先 事前申込制です(☑可) ※区外の方は 申込開始日より 1週間後から申込可</p>		1	2	3
2F	午前					◆貸室受付		休館日 (憲法記念日)		
	午後									
3F	午前					◆ミニミニ アスレ(ホ) 🚗	🚗			
	午後					◆ミニミニ アスレ(ホ) 🚗	のびのび(ホ)			
		4	5	6	7	8	9	10		
2F	午前	休館日 (みどりの日、こどもの日、振替休日)								
	午後									
3F	午前				🚗	◆ベビー マッサージ(ホ) 🚗	ドリーム(ホ)			
	午後				🚗	劇団ほけつと (ホ)	ずかも児童 合唱団(ホ)			
		11	12	13	14	15	16	17		
2F	午前									
	午後			マウスの会(1)				北天塚1丁目 睦町会(1)		
3F	午前	🚗	◆ママ ピラティス(ホ)	おはよう(ホ)	◆えいごで えほん(ホ)	🚗	◆読み聞かせ (ホ)	🚗		
	午後	🚗	🚗	🚗	劇団ほけつと(2) わくわく(ホ)	🚗	のびのび(ホ)	🚗		
		18	19	20	21	22	23	24		
2F	午前	臨時休館日								
	午後									
3F	午前		🚗	おはよう(ホ)	◆フィット リトミック(ホ)	🚗	◆よちよち ランド(ホ)	◆ミニミニ アスレ(ホ) 🚗		
	午後		🚗	輪おどりの会 (ホ)	わくわく(ホ)	🚗	のびのび(ホ)	◆ミニミニ アスレ(ホ) 🚗		
		25	26	27	28	29	30	31		
2F	午前									
	午後			マウスの会(1)	◆りぶりんと (交)					
3F	午前	◆えいご リスム(ホ)	🚗	おはよう(ホ)	🚗	🚗	🚗	🚗		
	午後	🚗	🚗	🚗	ずかも児童 合唱団(ホ)	🚗	🚗	スペースキッズ (ホ)		

ミニミニ アスレチック
1日(木)・24(土)
9:30から16:50
ホールにトランポリン、滑り台、ウエイブバランスなどが出ています。

マークの時
のりものが出ています
※行事やサークルで中止になる場合もあります

わらべうた ベビーマッサージ
9日(金)
10:30から11:15

講師：えいこ氏
対象：ねんねの赤ちゃんから8か月くらいまで
申込み：4月25日(金)から先着 12組

さくらんぼ

今月はお休み

民生児童委員のプログラム
来月は6月4日(水)
保健師のお話です
*相談、質問できます。

えいごでえほん
14日(水)
11:00から11:30

講師：吉村 京花氏
対象：乳幼児と保護者
申込み：4月月30日(水)から先着 15組

ベビーママピラティス
12日(月)10:00から11:30

講師：飯野 恵氏
一部：10:00～10:30(2か月～4か月の赤ちゃん和妈妈)
二部：10:45～11:15(5か月～ハイハイの赤ちゃん和妈妈)
申込み：4月28日(月)から先着 各10組

おぶちゃん先生とフィットリトミック
21日(水)10:30から11:30

講師：小布施 由恵氏
対象：8か月から
未就園の乳幼児と保護者
申込み：5月7日(水)から先着 15組

えいごリスム体操
25日(日)10:30から11:30

「ホールで楽しく体を動かしましょう」
講師：中野 沙織氏
対象：3歳～6歳の親子
申込み：5月9日(金)から先着 10組

香せんせいの読み聞かせ&～お誕生日カード作り～
16日(金)11:00から11:30

お誕生日の方はカードを作成します。
対象：乳幼児の親子どなたでも
※お誕生日の方は申込みが必要です
(5月生まれとハーフBD令和6年11月生まれ)
申込み：5月2日(金)から

よちよちランド
23日(金)10:40から11:30

「手型でカードを作ろう」
対象：0才と保護者
申込み：5月9日(金)から先着 12組

りぶりんと
28日(水)14:30から15:00

「りぶりんととしま」による絵本の読み聞かせ

今年度から午後に変更になりました

※お申込みはいりません
直接ひろばへ来てね