

◆盆踊り&ミニ縁日

2日(日) 1:00～3:00 (受付開始12:45～)

※最終受付は2:30です

対象:どなたでも(先着200名)

※靴を入れるビニール袋をお持ちください。
※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。



みんなで踊って遊んで
笑顔の輪をつくりましょう!

お知らせ

8月2日(日)は盆踊り開催のため
終日一般利用はできません。

★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★シャキッと体操 月～金 12:55～

ラジオ体操第一でお昼にシャキッとリフレッシュ!

★小布施先生の若返り体操 3日(月)1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ
有酸素運動です。

◎先着30名(区内優先)

◎持物:浴用タオル(てぬぐい等)・水分

★歌って健康 21日(金)1:30～

講師:瓜田氏・中川氏・植松氏

喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪

8月生まれの方の誕生会も行います。

西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★としまる体操 10・17日(月)10:30～

東京都健康長寿センターの監修により、区民モニター
の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。

◎区内在住 先着30名

◎持物:汗拭きタオル・水分

★健康増進カラオケ 6日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:7月16日(木) 受付もしくは電話

申込制

♥子育て支援プログラム

♥わくわくタイム 月～金 11:30～11:40

手遊び・絵本の読み聞かせ(事業により中止になることがあります)

♥100万人のクラシックライブ

～子どもたちに「音楽を届ける」プロジェクト～

27日(木)11:00～11:45 (開場10:45)

対象:乳幼児親子・小学生(小学生はお子さんのみの参加可)
先着60名

申込:区内在住 7月23日(木)～ 受付もしくは電話

区外在住 7月30日(木)～

申込制

♥わらべうたキッズマッサージ

18日(火)11:00～

講師 えいこ氏(こけこ相談室)

対象:1歳未満(お座りができる)～2歳までの

お子さんと保護者 10組

申込:区内在住 7月23日(木)～ 受付もしくは電話

区外在住 7月30日(木)～

申込制

♥ベビーマッサージマッサージ

♥きらきらタイム (今月はお休みです)

♥のりものタイム 16日(日)

10:00～12:00/1:00～4:00

♥プラレールタイム 8日(土)・30日(日)

10:00～12:00/1:00～3:00

◆どなたでも参加できる世代間交流事業

◆手作り教室 水彩色えんぴつで描く「なす」

26日(水)1:30～

講師:田島由紀子氏

対象:区内在住の方 10名

申込:8月10日(月)～ 受付もしくは電話

申込制

その他

CSW暮らしのなんでも相談会

暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください。

21日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

予告

★敬老の集い「三線演奏会」

9月10日(木)1:00～2:00

出演:三刀屋 美鈴氏

対象:区内在住 65歳以上の方 80名

申込:8月6日(木)～ 受付または電話

申込制

🍞パン屋さんがやってくる!

10日(月)11:30～1:30(なくなり次第終了)

「ベーカリーこのは」の焼き立てパンを販売します。

お昼ごはんやおやつにいかがですか?

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

としまる体操終了後から販売します。



 **夏の自習室** 

区民ひろばと地域文化創造館
では夏休み期間に
静かな自習室を開設します。
7/21(火)～8/31(月)の平日
(休館日除く)
10時～16時
区民ひろば(朝日・池袋本町・椎
名町・千早・高松)
地域文化創造館(駒込・巣鴨・南
大塚・雑司が谷)