

### 更新手続きのお願い

4月1日(月)より、令和6年度の個人利用証更新が始まります。更新手続きにご協力をお願いいたします。  
住所変更のある方は新住所明記のものをご持参ください。詳細は窓口にお尋ねください。

### お知らせ

新年度を迎え、新しい体制でスタートいたします。利用者の皆様には、ご理解を賜りますと共に今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

### わんぱくタイム

**4月16日(火) 10:30~11:30**  
4月より毎月第3火曜日に開催します  
親子で楽しく遊ぼう！まねっこ遊び・スキンシップ遊び  
講師：小布施由恵氏  
定員：30組 (0歳児~未就学児と保護者)  
申込：4/2(火) 10時より 電話・窓口

### としまる体操

**4月5日(金) 10:00~11:00**  
申込不要です お気軽にご参加ください！

### シニアのためのフラダンス

**4月22日(月) 10:00~11:00**  
優しい音楽にのせてフラダンスを楽しみませんか  
講師：樹村さえ子氏  
参加費：500円  
定員：18名  
申込：3/18(月) 10時より 窓口のみ

### 子育てより 4月からスタート

- ★『ころころパーク』第2・4木曜日 9:30~11:45
- ★『アスレチックひろば』毎週金曜日 9:30~11:45
- ★『お誕生日おめでとう！』NEWパネルで記念撮影

遊びに来てくださいね♪

### ポッチャくらぶ

**4月24日(水) 13:30~15:00**  
楽しく体を動かしませんか  
初心者の方大歓迎！

	事業名	日時	内容・費用	受付	
				電話	窓口
いきいき	手作り教室	15日(月) 13:30~15:00	みんなで楽しく小物作り 300円 講師：保坂紀子氏 定員10名	3/18(月)10時より	○
	シニアのためのフラダンス	22日(月) 10:00~11:00	フラダンスで健康作りと仲間づくり 500円 講師：樹村さえ子氏 定員18名	3/18(月)10時より	○
	貯筋体操	2・9・16・23日(火) 13:30~14:30	椅子に座って筋トレと脳トレをします	申込不要	
	ポッチャくらぶ	24日(水) 13:30~15:00	自分のボールを投げて的玉に近づけチームで競うゲームです 初心者対象 定員18名	申込不要	
	歌って元気	11日(木) 13:30~14:30	ピアノ伴奏で歌います 講師：下平麻紀氏	申込不要	
	としまる体操	5日(金) 10:00~11:00	体操で健康作り友だち作り 今回(4/5)も薄いタオルを1枚ご持参ください 定員20名	申込不要	
	大人のぬいえ	26日(金) 13:30~15:00	脳の活性化とストレス解消！ 100円 講師：熊谷美智子氏 定員16名	3/22(金)10時より	○
子育て	ちびっくらんど	毎週日・月・火・土曜日 9:30~11:45 毎週水曜日 13:30~16:45	広いホールで遊びましょう	申込不要	
	お誕生日おめでとう！	毎日 9:30~11:30	今月生まれのお子さん 記念に手形足形を取りましょう	申込不要	
	ぴよぴよフレッシュ	8日(月) 10:30~11:30	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ 対象：ハイハイ期までの乳児と保護者 定員12組	4/2(火)10時より ○ ○	
	ベビーマッサージ	22日(月) 10:30~11:15	心地よい時間を過ごしましょう 対象：2ヶ月~10ヶ月の乳児と保護者 定員10組	4/2(火)10時より ○ ○	
	わんぱくタイム	16日(火) 10:30~11:30	親子で体を動かしましょう 対象：0歳児~未就学児と保護者 定員30組	4/2(火)10時より ○ ○	
	ころころパーク	第2・4・5木曜日 9:30~11:45	柔らかいボール・ボールプールで遊びましょう	申込不要	
	小学生あそびの日	毎週木曜日 午後	卓球やバドミントンなどいろいろな遊びを楽しもう！	申込不要	
	アスレチックひろば	毎週金曜日 9:30~11:45	すべり台・跳び箱・はしご・一本橋・マットで遊びましょう	申込不要	
交流	ロビーコンサート		5月はお休みです		
	歌ひろば (健康増進カラオケ)	21日(日) 14:00~16:00	カラオケを通じて世代間交流をしましょう	申込不要	