

**ひろばカフェ**  
5月8日(水)  
相談 13:30~15:30 8名  
講座 15:30~16:00 8名  
講師：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団  
申込：4/20(土) 10時より 電話・窓口

**出前寄席**  
5月15日(水) 13:30~14:10  
うまい話には裏がある!~悪質商法に要注意!~  
主催：消費生活センター  
出演：落語家 柳家花いち  
対象：高齢者  
定員：20名  
申込：4/20(土) 10時より 電話・窓口

**としまる体操**  
5月9日(木) 10:00~11:00  
今月は9日(木)に実施します  
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**  
5月27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：4/22(月) 10時より 窓口のみ

**おはなし会**  
5月9日(木) 10:30~11:00  
絵本・紙芝居・パネルシアター楽しい時間を過ごしましょう  
出演者：中央図書館 読み聞かせボランティア  
申込不要です ご自由にお越しください!

**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した。  
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。

	事業名	日時	内容・費用	受付	
				電話	窓口
いきいき	手作り教室	20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	4/15(月)10時より	○
	シニアのためのフラダンス	27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	4/22(月)10時より	○
	貯筋体操	7・14・21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	22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	9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	9日(木) 10:00~11:00	体操で健康作り友だち作り 今回(5/9)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	24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	4/26(金)10時より	○
子育て	ちびっランド	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	13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	5/2(木)10時より ○ ○	
	ベビーマッサージ	27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	5/2(木)10時より ○ ○	
	わんぱくタイム	21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	5/2(木)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)	19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	