



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

※開館時間、各種申込み手続きの受付時間は9:00～17:00です。

運営協議会ウェブサイト
http://www.toshima.ne.jp/~shiina

***乳幼児が対象**

◆親子ヨガ

日時:3月15日(水) 10:00～10:45
対象:首がすわっている0歳児～満3歳児と保護者
定員:15組 講師:高瀬 夏実氏(ヨガインストラクター)
申込:2月27日(月)より受付(電話可)



***65歳以上の高齢者が対象**

◆音楽で脳トレ体操

日時:3月27日(月) 14:30～15:30
定員:16名 講師:第一興商のレクリエーションスタッフ
申込:2月27日(月)より受付(電話可)



■高齢者福祉課 出前講座「介護予防のためのスマホ講座」

日時:3月23日(木) 14:30～16:00
定員:12名 講師:作業療法士 持ち物:ご自身のスマートフォン
申込:2月27日(月)より受付(電話可)



■フレイル簡単チェック(運営協議会いきいき部会主催)

日時:3月3日(金) 10:00～11:30
定員:25名 講師:尾川次郎氏(高田介護予防センター)
申込:2月22日(水)より受付(電話可)



◆新型コロナウイルス感染拡大防止対策を継続しております。

・来館時には**マスク**と**補給用水分**(水筒、ペットボトル等ふたが閉まるもの)をご持参ください。
・各事業について、予定を変更する場合がございます。また各部屋にも定員を設けておりますので、お待ち頂くことやご利用になれない場合があります。

風邪症状、体温37.5℃以上など、体調不良の方には来館をご遠慮いただいております。

***全世代が対象**

◆令和4年度区民ひろば椎名町文化祭

日時:3月10日(金)・11日(土)・12日(日)
どなたでもご覧いただけます。
舞台:10日 10:00～12:00
・手話で歌おう・はじめてのフラダンス・脳トレタイム
・レクダンス椎名町・マンガの聖地トキワ荘ボランティア・ミモーサ
展示:10日・11日 9:30～16:30
12日 9:30～12:00
・朝のひととき・ペン字で美文字・子育て事業・個人作品・他



◆王銘琬(おうめいえん)先生の純碁教室

日時:3月1日(水)15:00～16:30
定員:16名 申込:受付中(電話可)



◆モルック

日時:3月26日(日) ① 13:30～14:30
対象:小学生以上 ② 14:45～15:45
定員:①②各8名 申込:2月24日(金)より受付(電話可)



■みみずくサロン「ミニコンサート」

日時:3月4日(土)10:00～ 申込:受付中
ボーイズデュオ「シバとやま」のコンサート。

★4月より各事業のお申込み方法・定員について変更する場合があります。詳細は館内掲示・HPなどでご確認ください。ご不明な点がございましたら、当ひろばまでお問合せください。

出張相談室		☆申込不要です。お気軽にお越しください		
CSWIによる何でも相談会	15日	(水)	14:00-15:30	・どのような相談でもお伺いします。(豊島区民社会福祉協議会)
まちの相談室	24日	(金)	10:00-12:00	・身体、食、こころ、その他の相談を専門職がお受けします。(高齢者福祉課)
アトリエ村出張相談	8日	(水)	14:15-15:15	・高齢者のよろずお困り事相談です。(高齢者総合相談センター)
	27日	(月)	11:00-12:00	

子育てプログラム		☆乳幼児親子のためのプログラム			定員
どんぐりタイム	毎日		11:30から	・アンパンマン体操ほか。(事業等で変更になる事があります)	--
のりものタイム	5日,12日,19日,26日	(日)	14:00-16:30	・コンビカーや三輪車で遊べます。(ひとり1台)	幼児5人
幼児タイム	5日,12日,19日,26日	(日)	9:30-11:30	・プラレール、トミカ、こえだちゃん等で遊べます。	幼児6組
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	7日	(火)	15:30-16:30	・1歳3ヶ月までの赤ちゃんの身長と体重が測れます。(すくすくチェックは開始15分後からはじめます)	10組
にこにこタイム	9日	(木)	10:45-11:30	・お誕生会、ハーフバースデー、「おはなしごっこを楽しもう」など *2月27日(月)より申込受付(電話可)	*乳幼児 24組
小学生もプラレール	2日,16日,23日,30日	(木)	15:00-16:30	・小学生用にプラレールを貸し出します。	小学生6組
よちよちタイム	2日,16日	(木)	9:00-11:30	・歩き始めの赤ちゃんのあんよの練習にカタカタ(押し車)が使えます。	5組

交流プログラム		☆すべての世代が対象のプログラム			定員
卓球	6日,20日	(月)	14:00-16:00	・卓球台をお使いいただけます。	12人
碁楽将タイム	7日	(火)	14:00-16:00	・囲碁、将棋、その他ボードゲームをお使いいただけます。(数に限りがあります)	--
手話で歌おう	18日	(土)	10:30-11:45	・歌に合わせて、手話を覚えます。(講師:白熊 千鶴子氏)	*20名

いきいきプログラム		☆65歳以上の高齢者が対象のプログラム			定員
朝のひととき	27日	(月)	10:30-11:30	・玄米にぎにぎ体操、4月5月のカレンダーぬり絵	*18名
麻雀を楽しもう	7日	(火)	9:30-12:00	・9:30に組み合わせの抽選を行います。	*12名
ペン字で美文字	15日	(水)	13:30-15:00	・読みやすく美しい文字を学びましょう。(講師:江原紫光氏)	*18名
はじめてのフラダンス	8日	(水)	14:00-15:00	・はじめての方も楽しく踊れます。(講師:小山とも子氏)	*12名
脳トレタイム	24日	(金)	① 9:30-10:20	・音読、計算ドリル、パズルなどの頭の体操をします。	*18名
			② 11:00-11:50		*18名

☆小学生、中学生、高校生も、ひろばを利用できます。※車椅子の短期貸し出しをしています。

令和5年2月15日現在

区民ひろば椎名町 令和5年 3月の予定表

区民ひろば椎名町
東京都豊島区南長崎 4-29-10
☎ 03-3950-3042

【開館時間】9:00 ~ 17:00 【休館日】祝日・年末年始

「区民ひろば」は乳幼児から高齢者まで、どなたでもご利用になれます。
(利用証の作成をお願いしています。)

いきいき事業	交流事業	子育て事業	団体貸出不可
--------	------	-------	--------

		日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3	4	
午前	1 F	教 I II			貸室受付		としまる体操	レクダンス	
	2 F			陳式混元太極拳 南三北福輪投げ	よちよちタイム	自彊術長二会 フレイルチェック	みみずくサロン		
午後	1 F	教 I II			純碁				四福カラオケ
	2 F			ホプ	卓球同好会	小学生もプラレール	のびのび筋力		
		5	6	7	8	9	10	11	
午前	1 F	教 I II		麻雀を楽しもう	編あみ会		文化祭	文化祭	
	2 F		幼児タイム	フラハラウオカヘレラニ 四福 わなげ	北福輪投げポッチャ	にこにこタイム			
午後	1 F	教 I II		碁楽将タイム	はじめての フラダンス (アトリエ村)			文化祭	
	2 F		のりものタイム	卓球	卓球同好会				
		12	13	14	15	16	17	18	
午前	1 F	教 I II	文化祭		つながるサロン ゆい	陳式混元 太極拳	南福 輪投げ	自彊術長二会	手話で歌おう
	2 F		幼児タイム	フラハラウオカヘレラニ 四福ポッチャ	ポッチャ椎名町	親子ヨガ	よちよちタイム	としまる体操	資産形成セミナー
午後	1 F	教 I II			ペン字で美文字 (CSW)	絵手紙教室			
	2 F		のりものタイム		元気!ながさき	簡化24式	小学生も プラレール	のびのび筋力	
		19	20	21	22	23	24	25	
午前	1 F	教 I II	フラサークル ホロホロ			編あみ会		脳トレタイム (まちの相談室)	
	2 F		幼児タイム	四福 わなげ	休館日 (春分の日)	北福 脳トレ・ぬり絵	サロンリズム体操	つながるサロンゆい	
午後	1 F								
	2 F	のりものタイム	卓球	簡化24式		高福:スマホ 小学生も プラレール			
		26	27	28		29	30	31	
午前	1 F	教 I II		朝のひととき (アトリエ村)		南福 輪投げ		教…教養室 I…多目的室1 II…多目的室2	
	2 F		幼児タイム	四福ポッチャ	ポッチャ椎名町				
午後	1 F	教 I II	モルック	音楽で 脳トレ体操				ホ…ホール プ…フレイルーム	
	2 F		のりものタイム		元気!ながさき	小学生も プラレール			