



《新年度のひろばプログラムへの申込方法》

区民ひろば

【いきいきプログラム】 【交流プログラム】

- ①毎月26日より（9:00～17:00の開館時間内）
- ②1日1人2プログラムまで
（日を違えれば別のプログラムもお申込みいただけます）

- ・朝のひととき
- ・脳トレタイム
- ・音楽で脳トレ
- ・ペン字で美文字
- ・はじめてのフラダンス
- ・麻雀を楽しもう
- ・モルック
- ・卓球
- ・手話で歌おう
- ・碁楽将タイム
- ・その他季節イベント

【子育てプログラム】

- ①毎月25日より（9:00～17:00の開館時間内）
（土日祝日に重なった場合は翌平日になります）
- ②1日1人1プログラムまで
（日を違えれば別のプログラムもお申込みいただけます）

- ③対象プログラム
- ・にこにこタイム
- ・親子でふれ愛体操（年4回開催）
- ・親子ヨガ（年4回開催）
- ・千味先生の音楽あそび（年4回開催）
- ・ベビーマッサージ（年3回開催）
- ・子育て応援講座（専門家を講師に迎え折々開催）
- ・その他季節イベント

ちょっと一息

ひろばカフェ 毎週金曜日 10時～15時

スマホ・タブレット講座、
個別相談ができるカフェです

問：ワーカーズコープ

ひろばカフェ担当 ☎080-7858-0043

◆王銘琬(おうめいえん)先生の純碁教室

日時：4月5日（水）15:00～16:30

定員：16名

申込：受付中（電話可）

出張相談室		☆申込不要です。お気軽にお越しください				
CSWによる何でも相談会	17日	(月)	11:00-12:00	・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	11日	(火)	14:00-15:00	・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	19日	(水)	14:00-15:15	・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)		
子育てプログラム		☆乳幼児親子のためのプログラム			*マークのものは事前申込が必要です。	定員
幼児タイム	毎週日曜日	(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。	6組	
のりものタイム	毎週日曜日	(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	
よちよちタイム	6日	(木)	9:00-11:30	・歩き始めの赤ちゃんのあんよの練習カタカタ(押し車)が使えます。	5組	
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	4日	(火)	15:30-16:30	・1歳3か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)	おおむね 10組	
	18日	(火)	10:30-11:30			
にこにこタイム	20日	(木)	11:00-11:30	・お誕生会、ハーフパースデー、「こどもの日を祝いましょう！」	*24組	
交流プログラム		☆すべての世代が対象のプログラム			*マークのものは事前申込が必要です。	定員
卓球	3日	(月)	14:00-16:00	・卓球台をお使いいただけます。	*12名	
碁楽将タイム	4日、18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。	--	
手話で歌おう	15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	
モルック	17日	(月)	① 13:30-14:30	・フィンランドのスポーツです。初めての方も楽しめます。	*8名	
			② 14:45-15:45		*8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			*マークのものは事前申込が必要です。	定員
朝のひととき	17日	(月)	10:30-11:30	・玄米にぎにぎ体操、牛乳パックで利用証入れを作ります。	*18名	
麻雀を楽しもう	4日、18日	(火)	9:30-12:00	・麻雀をお楽しみいただけます。	*12名	
ペン字で美文字	19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)	*24名	
はじめてのフラダンス	26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)	*16名	
音楽で脳トレ	11日	(火)	14:00-15:00	・カラオケ機器を用いて音楽で脳トレ体操を行います。	*16名	
脳トレタイム	28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。	*24名	
			② 11:00-11:50		*24名	

区民ひろば椎名町
令和5年4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					
		4月30日						1					
午前	1 F	教	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 教…教養室 I…多目的室1 II…多目的室2 ホ…ホール プ…プレイルーム </div>					みみずくサロン					
		I											
	II												
	2 F	ホ											
	2 F	プ						幼児タイム					
午後	1 F	教											
		I											
	II												
	2 F	ホ											
	2 F	プ	のりものタイム										
		2	3	4	5	6	7						8
午前	1 F	教											
		I	貸室受付	麻雀を楽しもう	陳式混合太極拳	南部福寿会	長二会						
	II												
	2 F	ホ	四福 わなげ		北福 わなげポッチャ		としまる体操						
	2 F	プ	幼児タイム			よちよちタイム							
午後	1 F	教											
		I	フラサークル ホロホロ	碁楽将タイム	純基督教室								
	II												
	2 F	ホ	卓球		卓球同好会	小学生もブラレール	のびのび筋力						
	2 F	プ	のりものタイム										
		9	10	11	12	13	14	15					
午前	1 F	教											
		I				南部福寿会							
	II	フラハウオカヘラニ	つながるサロンゆい	編あみ会			手話で歌おう						
	2 F	ホ	四福ポッチャ	ポッチャ椎名町	北福 わなげポッチャ	サロンリズム体操							
	2 F	プ	幼児タイム										
午後	1 F	教						四福カラオケ					
		I		音楽で脳トレ									
	II					区高連第8ブロック							
	2 F	ホ		元気！ながさき	卓球同好会	小学生もブラレール	レクダンス						
	2 F	プ	のりものタイム										
		16	17	18	19	20	21	22					
午前	1 F	教											
		I	朝のひととき	麻雀を楽しもう									
	II												
	2 F	ホ			陳式混合太極拳	にこにこタイム	としまる体操						
	2 F	プ	幼児タイム										
午後	1 F	教						四福カラオケ					
		I	フラサークル ホロホロ	モルック	碁楽将タイム	ペン字で美文字	楽しく絵手紙						
	II												
	2 F	ホ			簡化24式	小学生もブラレール	のびのび筋力						
	2 F	プ	のりものタイム										
		23	24	25	26	27	28	29					
午前	1 F	教						休館 (昭和の日)					
		I					脳トレタイム						
	II				編あみ会								
	2 F	ホ	四福ポッチャ	ポッチャ椎名町	北福 めり絵	サロンリズム体操	つながるサロンゆい						
	2 F	プ	幼児タイム										
午後	1 F	教											
		I				はじめての フラダンス	レクダンス						
	II												
	2 F	ホ		元気！ながさき	簡化24式	小学生もブラレール							
	2 F	プ	のりものタイム										