



10月

# 令和5年10月号 区民ひろば 椎名町便り



発行：区民ひろば椎名町  
住所：豊島区南長崎4-29-10  
電話：03-3950-3042

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>

## \*65歳以上の高齢者が対象

### ■高齢者福祉課出前講座

#### 『フレイルしっかりチェック』

日時：10月26日(木) 13:00-15:00  
定員：15名  
講師：フレイルトレーナー  
申込：03-4566-2434（高齢者福祉課）



## \*全世代が対象

### ■王銘琬(おうめいえん)先生の純碁教室

わかりやすい解説で10分でルールを覚えて  
どなたでも対戦が楽しめます  
日時：10月4日(水) 15:00～16:30  
定員：16名 講師：王 銘琬氏  
対象：小学生以上



小学生歓迎!

### 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：ワークスコープ  
ひろばカフェ担当  
☎080-7858-0043



☆ひろばカフェ開催時におきましては一般のランチタイム利用  
にご不便をおかけすることもございます。ご了承ください。  
☆来館時には靴下の着用にご協力お願いいたします。  
☆申込等ご不明な点がございましたら、当区民ひろばまでお問  
合せください。

## ひろばプログラム 10月 申込開始日と方法

- いきいき事業：9月26日(火)より  
※1日2つまで(麻雀は1日1つ)
  - 交流事業：9月26日(火)より  
※1日2つまで(モルックは1日1つ)
  - 子育て事業：9月25日(月)より  
※1日1つまで
- ・各事業ともに翌日以降も申込可  
・申込は窓口・電話にて受付(窓口優先)  
・受付時間は9時から5時(休館日は除く)

## 運営協議会主催

### ハロウィンパーティ

日時：10月28日(土)  
①14:00 ②14:30  
③15:00 ④15:30  
定員：各回30名  
申込：10月3日(火)より



## \*乳幼児が対象

### ■親子でふれ愛体操

日時：10月15日(日) 10:30～11:30  
対象：首がすわっている  
0歳～満3歳児と保護者  
定員：12組  
講師：小布施 由恵氏



### ■赤ちゃんとお遊戯と楽しい

赤ちゃんとのかわり方のコツを  
学びましょう  
日時：10月20日(金) 10:30～11:30  
対象：0歳児と保護者  
講師：藍田幸子氏(臨床心理士・公認心理士)  
定員：24組



### ■ベビーマッサージ

日時：10月29日(日) 10:30～11:15  
対象：首がすわっている0歳児と保護者  
講師：橋田静穂氏  
定員：15組

## 4年ぶりに再開!

### 「つなぐつながるひろばのWA!」

今回はスタンプラリーを実施します。  
10月30日(月) 11時～12時半  
池袋西口公園グローバルリングにて、  
オープニングセレモニー開催。※雨天中止



出張相談室		☆申込不要です。お気軽にお越しください		
まちの相談室	13日	(金)	10:00-11:15	・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	16日	(月)	10:00-11:15	・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)
CSWによる何でも相談会	27日	(金)	10:00-11:15	・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)

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
小学生もプラレール	毎週木曜日	(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	
幼児タイム	1日、22日、29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。	4組	
のりものタイム	毎日		9:30-11:45 13:00-16:30	・コンビカーや三輪車で遊べます。 ※状況により変更があります。	--	
よちよちタイム	※事業等で利用できない 場合もあります			・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。	--	
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	3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	
	17日	(火)	10:30-11:30			
にこにこタイム	19日	(木)	11:00-11:30	・お誕生会、ハーフバースデー「ハロウィンをたのしみましょう!」	*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	2日	(月)	14:00-16:00	・対戦表に合わせて卓球を楽しみます。上履きをご持参ください。	*12名	
碁楽将タイム	3日、17日	(火)	13:00-16:00	・囲碁、将棋、その他ボードゲームをお使いいただけます。	--	
みんなでモルック	16日	(月)	15:00-16:00	・小学生から大人まで一緒に楽しめるフィンランドのスポーツです。	*大人16名 小学生4名	
手話で歌おう	21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			*マークのものは事前申込が必要です。	定員
麻雀を楽しもう	3日、17日	(火)	9:30-12:00	・麻雀をお楽しみいただけます。	*12名	
音楽で脳トレ	13日	(金)	10:00-11:00	・カラオケ機器を用いて音楽で脳トレ体操を行います。	*28名	
朝のひととき	16日	(月)	10:00-11:00	・玄米にぎにぎ体操のあと、ハロウィンの飾りを作ります。	*24名	
ペン字で美文字	18日	(水)	13:30-15:00	・読みやすく美しい文字を学びます。(講師:江原紫光氏)	*24名	
はじめてのフラダンス	25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	
脳トレタイム	27日	(金)	10:00-11:00	・音読、計算ドリル、パズルなどの頭の体操。	*40名	

# 区民ひろば椎名町 令和5年10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。)

※ 斜線部分は、ご利用になれません。  
※ 下線のついたプログラムはひろば事業です。  
※ 事業等は都合により変更になることがあります。

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	1 F	教 I	貸室受付	麻雀	陳式混元因極拳		長二会	みみずく班
	2 F	ホ プ						
午後	1 F	教 I	卓球	基楽将タイム	純基督教室		のびのび筋力	南四福カラオケ
	2 F	ホ プ						
		8	9	10	11	12	13	14
午前	1 F	教 I	スポーツの日	南三北福カラオケ	つながるサロンゆい	編あみ会	音楽で脳トレ	
	2 F	ホ プ						
午後	1 F	教 I		元気！ながさき	卓球同好会		レクリエーションダンス	南四福カラオケ
	2 F	ホ プ						
		15	16	17	18	19	20	21
午前	1 F	教 I	朝のひととき	麻雀		南三南部福輪投げ	としまる体操	手話で歌おう
	2 F	ホ プ						
午後	1 F	教 I	みんなでモルック	基楽将タイム	ペン字で美文字	楽しく絵手紙		
	2 F	ホ プ						
		22	23	24	25	26	27	28
午前	1 F	教 I			編あみ会		脳トレタイム	ハロウィン パーティ準備
	2 F	ホ プ						
午後	1 F	教 I			はじめての フラダンス	高福出前講座 フレイルしっかりチェック		ハロウィン パーティ
	2 F	ホ プ						
		29	30	31				
午前	1 F	教 I	バビーマッサージ	南四福輪投げ				
	2 F	ホ プ						
午後	1 F	教 I		椎の木卓球会				
	2 F	ホ プ						

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