



令和6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

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

※開館時間、各種申込み手続きの受付時間は9:00～17:00です。

*65歳以上の高齢者が対象

■高齢者福祉課出前講座

『ヒヤリングフレイルチェック』

日時：10月23日(水)午前

対象：豊島区在住・在勤の65歳以上の方

要予約 費用：無料

申し込み先：高田介護予防センター

03-3590-8116

☆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をお願いいたします。
☆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 申込開始日と方法

- いきいき事業 ※1日2つまで
- 交流事業 ※1日2つまで
- 子育て事業 ※1日1つまで

区内：9月27日(金)より
区外：9月30日(月)より

- ・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17時(休館日は除く)

*乳幼児が対象

■赤ちゃんとかかわり方のコツ

日時：10月6日(日) 10:30～11:30

対象：おおむね0歳児と保護者

講師：臨床心理士 藍田幸子氏

定員：24組

■親子でふれ愛体験

日時：10月13日(日) 10:30～11:30

対象：首のすわっている0歳児から

満3歳児と保護者

定員：12組 講師：小布施 由恵氏

■おでかけ相談

日時：10月15日(火) 10:30～11:30

子育てのこと、親御さんご自身のことなどを、東部子ども家庭支援センターの専門スタッフが話を伺います。申込不要。

■ベビーリトミック

日時：10月24日(木) 10:30～11:15

対象：首のすわっている0歳児と保護者

定員：15組 講師：古橋 久美子氏

★区民ひろば椎名町運営協議会主催

★ハロウィンパーティ

日時：10月19日(土)

- ・14:00～
- ・14:05～
- ・14:10～
- ・14:15～
- ・14:20～
- ・14:25～
- ・14:35～
- ・14:40～

グループごとに
パレードします。
どなたでもご参加
いただけます。

(未就学児は保護者同伴)
申込：【区内】9/30(月)～
【区外】10/3(木)～
定員：各回10名



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：ワーカースコープ

ひろばカフェ担当

☎080-7858-0043



*小学生が対象

■ダンスワークショップ

日時：10月26日(土) 14:00～ 予定

定員：10名 講師：HAMANO Kodai氏

*全世代が対象

■王銘琬(おうめいえん)先生の 純碁教室

日時：10月2日(水) 15:00～16:30

定員：16名 講師：王 銘琬氏(九段)

対象：小学生以上

小学生歓迎

■モルック講習会

日時：10月21日(月) 13:30～15:30

定員：16名

講師：和田貴裕氏・五十嵐 太郎氏

対象：小学生以上



みんなの 区民ひろばフェス 2024 11月2日(土)10時～16時

今年も開催!

場所：ハレザ池袋(harevutai、パークプラザ)、イケ・サンパーク
つながるひろばのWA! オープニングセレモニー、歌、トーク
ショー、ワークショップ、マルシェなど盛りだくさん!

出張相談室				☆申込不要です。お気軽にお越しください
アトリ工村出張相談	21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)
まちの相談室	23日	(水)	10:00-11:15	・身体、食、こころ、その他の相談を専門職が受け付けます。(高齢者福祉課)
CSWによる何でも相談会	23日	(水)	14:00-15:15	・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
幼児タイム	20日、27日	(日)	9:30-11:30	・ブラレール、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 ※事業等で利用できない場合 もあります		9:30-11:30 13:30-16:30	・コンビカーや三輪車、カタカタ(押し車)などで遊べます。 ※状況により変更があります。		--
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	1日 15日	(火)	15:00-16:00 10:30-11:30	・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
おはなし会	8日	(火)	10:30-10:50	・豊島区立図書館読み聞かせボランティアの方々による読み聞かせです。		*12組
にこにこタイム	17日	(木)	10:30-11:00	・お誕生会、ハーフバースデー、「ハロウィンマントをつくろう!」		*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
碁楽将タイム	1日、15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。		--
手話で歌おう	12日	(土)	10:15-11:45	・歌に合わせて、手話を覚えます。(講師:白熊 千鶴子氏)		*20名
なかよく卓球	17日	(木)	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
モルック講習会	21日	(月)	13:30-15:30	・モルック協会より講師を招き、モルックの正しいルールを学び、実戦でゲームを楽しみます。		*16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	15日	(火)	9:30-12:00	・麻雀をお楽しみいただけます。		*12名
脳トレタイム	16日	(水)	10:00-11:00	・音読、計算ドリル、パズルなどの頭の体操を行います。		*34名
ペン字で美文字	16日	(水)	14:00-15:30	・読みやすく美しい文字を学びます。(講師:江原紫光氏)		*24名
朝のひととき	21日	(月)	10:00-11:00	・玄米にぎにぎ体操、「眼のはなし」(講師:医師 中島 希和子氏)		*24名
音楽でカラダ元気!	23日	(水)	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
はじめてのフラダンス	23日	(水)	14:00-15:00	・はじめての方も楽しく踊れます。(講師:小山とち子氏)		*16名

区民ひろば椎名町 令和6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	
午前	1 F	教 I	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		貸室受付	陳式混元図極拳			みみずく班	
	2 F	ホ プ				南三北輪ボッチ	リズム体操	としまる体操		
午後	1 F	教 I					南4福カラオケ			
	2 F	ホ プ			基楽将タイム	純基		のび筋		
	1 F	教 I			長三輪投げ	卓球同好会		レクダンス		
	2 F	ホ プ								
			6	7	8	9	10	11	12	
午前	1 F	教 I	南4福モルック	南三北カラオケ		編あみ会		南三南部福寿会	手話で歌おう	
	2 F	ホ プ	赤ちゃんとかかわり方	フラハラウオカ	おはなし会	南三北輪ボッチ	リズム体操	としまる体操		
午後	1 F	教 I			元気！ながさき			のび筋	南4福カラオケ	
	2 F	ホ プ	ゆうばえ	椎の木卓球	南4福輪投げ	卓球同好会	としまる長崎	レクダンス		
			13	14	15	16	17	18	19	
午前	1 F	教 I		スポーツの日	麻雀を楽しもう	脳トレタイム	南三南部福寿会			
	2 F	ホ プ	親子でふれ愛体操		ボッチャ椎名町	陳式混元図極拳	にこにこタイム			
午後	1 F	教 I			基楽将タイム	ペン字で美文字	楽しく絵手紙			
	2 F	ホ プ	南4福輪投げ				卓球			
			20		21	22	23	24	25	26
午前	1 F	教 I			朝のひととき		ヒアリングフレイル		長二会	サロン「ゆい」
	2 F	ホ プ	幼児タイム	アトリエ村	長三輪投げ	音楽で元気 まちの相談室	南三南部福寿会	ベビーリトミック		
午後	1 F	教 I	南4福モルック	モルック	元気！ながさき	編あみ会				
	2 F	ホ プ	ホロホロ	椎の木卓球	南4福輪投げ	フラダンス CSW相談	としまる長崎	レクダンス		
			27	28	29	30	31	  ダウンロードは こちらから		
午前	1 F	教 I								
	2 F	ホ プ	幼児タイム		ボッチャ椎名町	ミモーサ				
午後	1 F	教 I								
	2 F	ホ プ		フラハラウオカ	南4福輪投げ					