



区民ひろば南大塚

2018 3月のプログラム

豊島区南大塚2-36-1
1階いきいき Tel (5976) 4399
2階子育て Tel (3946) 7665

高齢者向け 新規事業 **4月スタート**

「かんたん貯筋運動」の募集
45分間のかんたん運動！
無理せずコツコツ筋肉貯筋！
月曜日 月2回 10:30~11:15
講師：大和田 裕美氏+スタッフ
申込：3月5日(月)より 定員：35名

「ダンスフェスティバル」
～みんなで踊ろう ダンスが熱い！～
3日(土) 1:30~3:30
地域文化創造館第5会議室
出演：キーボードの会 大塚健康ダンス
ピアノ・フラ リズム体操会
巣鴨小学校放課後子ども教室
大塚ダンス フォークダンスみち
主催 区民ひろば南大塚運営協議会

ベビーピクス
赤ちゃんママのエクササイズ！楽しく汗をかきましょう！
9日(金) 11:00~11:45 2階 多目的室1
講師：キム ギョンスク氏 (エアロピクスインストラクター)
定員：20組 費用：無料
対象：3か月~8か月の赤ちゃんとお保護者
申込：2/16(金) 9:00より

お知らせ 4月より健康増進カラオケの曜日が変わります。月曜日 ⇒ **金曜日** ご協力よろしくお願いします。

「サークル交流会」
9日(金) 11:00~ 1階 教養室2
サークルの皆様のご意見をお聞かせください
主催 区民ひろば南大塚運営協議会

ベビーマッサージ
オイルを使用しない優しいマッサージです！
15日(木) 11:00~11:45 2階 防音室
講師：橋田静穂氏 定員：15組 費用：無料
対象：3か月~8か月の赤ちゃんとお保護者
申込：2/22(木) 9:00より

29年度地域区民ひろば利用者アンケート調査結果をひろば1F・2Fで閲覧中です。アンケートへご協力ありがとうございました。今後もひろばの改善に努めてまいります。

ママカラ (2月に続いて第2弾！)
23日(金) 10:30~11:30 1階 集会室
赤ちゃんがいても安心カラオケ！お友だちと誘い合って一緒に楽しみましょう！

うきうきタイム
19日(月) 10:45~ 2階 多目的室1
3月の誕生会 みんなでお祝いしましょう
劇団ほけっと公演「カラーファンタジー」
「はたらく車」ほか

いきいきプログラム

囲碁・将棋	毎日	13:00~17:00	お友達同士で対局を楽しみましょう。 3日はありません。
マージャン	金・土曜日	9:30~12:00	毎回9:30に抽選で参加者を決めます。 3日はありません。
健康増進カラオケ	月曜日	9:30~11:45	9:30に抽選で歌う順番を決めます。
家庭内転倒事故予防講座	8日(木)	13:30~14:30	転倒予防と脳トレ体操 埼玉県立大学教授 中村 裕美氏
ほほえみタイム	1・29日(木)	13:30~14:30	簡単な運動とゲームを楽しみましょう。

交流プログラム

民謡を楽しむ会	14日(水)	13:30~14:30	(1階) 指導 石橋 明氏、三味線 木村 てる江氏、鴨下 達夫氏、尺八 国分 貞雄氏
イオ カンターレ	7日(水)	10:30~11:30	(1階) ピアノの伴奏で、皆で歌いましょう。 平山 智香子氏
フォークソング & オールディーズ	17日(土)	13:30~15:00	(1階) ギター等の生演奏で、皆で歌いましょう。出演 都電沿線
南大塚歌声ひろば	28日(水)	10:30~11:45	(1階) カラオケで季節の歌等、皆で歌いましょう。
卓球タイム	水曜日	15:00~16:30	(2階) 状況により、使えない場合があります。

子育てプログラム

お昼の体操	毎日	11:50~12:00	ぐるぐるどっかーん！ アンパンマン体操
子育てサロン さくらんぼ	14日(水)	10:45~	+ 主催 巣鴨地区民生児童委員協議会
親子リトミック	8日(木)	10:45~11:10	0歳児クラス (5ヶ月以上) どなたでも
		11:20~11:50	1・2歳児クラス 登録制 講師：吉永 映子氏
ベビータイム	13日(火)	11:00~	0・1歳の赤ちゃん集まれ！ 「お母さんのおしゃべり会」
おはなしルーム	7日(水)	11:00~11:30	中央図書館ボランティアによる絵本・紙芝居、パネルシアター
うきうきタイム	19日(月)	10:45~	10:45~ 3月の誕生会 11:00~劇団「ほけっと」公演
ミニミニアスレチック	2・16日(金)	9:30~11:50	トランポリンや平均台、マットの小山、ボールハウスで遊びましょう。
わくわく紙芝居	2・16日(金)	11:40~	ボランティアサークルによる、おとも楽しい「赤ちゃん紙芝居」です！
	25日(日)	11:20~11:50	日曜日は「子ども紙芝居」をお楽しみください！
絵本読み聞かせ いぶいんとフレンズ・としま	4日(日)	11:20~11:50	「絵本読み聞かせ」ですてきな絵本に出会ってください！

運営協議会主催事業

らくらく健康大学	9、23日(金)	14:00~15:00	(2階) 参加費 500円 先着 25名 当日直接会場へ
詩吟教室	10日(土) 20日(火)	10:30~	(1階) 講師 竹野 岳游氏
吹矢教室	16日(金)	13:30~	(2階) 指導 スポーツ吹矢協会 目白高南支部

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】 担当 川人、石森 (☎6861-2930)

当区民ひろばには、CSW (コミュニティーソーシャルワーカー) が配置されています。不安なこと、どこに相談したらいいのかわからないことなど何でもお気軽にご相談ください。訪問活動も行っています。

