



令和6年 4月 区民ひろば開有



お知らせ

☆4月1日より区民ひろばの個人利用証更新をいたします。詳しくは受付でおたずねください。

☆4月より内容などが変わった事業がありますので、この予定表にてご確認ください。

🍀体操&モルック

16日(火) 10:30~11:30

🍀体操&カーリング

23日(火) 10:30~11:30

☆体操の後、それぞれのゲームで楽しめます。

申込み不要: 当日、直接ご来館ください。



♥親子ピラティス

15日(月) 10:30~11:30

講師: 大塚知美氏

対象: 3か月(首のすわった子)から1歳くらいまでのお子さんと保護者

定員: 10組

申込み: 5日(金)から 電話可



🍀脳トレ&ぬり絵

19日(金) 13:30~14:30

☆音読・計算・間違い探しなどの脳トレとぬり絵を楽しみます。お気軽にご参加ください。

申込み不要: 当日、直接ご来館ください。



◆レッツエアロビ ~ソフトバージョン~

5日(金) 10:30~11:30

講師: 金 卿淑氏

対象: どなたでも

定員: 12名

申込み: 3月28日(木)から 電話可



* 卓球できます…くわしくはお問合せください

🍀 = いきいき事業(65歳以上)

◆ = 交流事業

♥ = 子育て事業(乳幼児から就学前のお子さんと保護者の方)

マーク	事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
	◆ お昼の体操	毎日	13:15~			みんなでラジオ体操第一をしましょう
	🍀 体操&モルック	16日(火)	10:30~11:30	申し込み不要 開催の日時に直接ご来館ください。		にぎにぎ体操とモルック
	🍀 体操&カーリング	23日(火)				にぎにぎ体操とカーリング
	🍀 おぶせ先生の足腰トレーニング	12日(金)				講師による転倒予防体操・新聞棒体操 他
	🍀 脳トレ&ぬり絵	19日(金)	13:30~14:30			音読、計算などの脳トレとぬり絵
	🍀 健康増進カラオケ教室	22日(月)	13:15~15:30	20名	12日(金)	講師: 河合秀和氏 課題曲を練習します
	🍀 健康増進カラオケタイム	3日(水)	13:15~ 1人3曲で終了	12名	3月26日(火)	世話役: 佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います
		17日(水)			7日(日)	
	◆ レッツエアロビ ~ソフトバージョン~	5日(金)	10:30~11:30	12名	3月28日(木)	講師: 金 卿淑氏 幅広い年齢の方にお楽しみいただけるエアロビです
	♥ ちゅんぴよタイム	18日(木)	10:30~11:00	10組	8日(月)	4月生まれのお誕生会と10月生まれの0歳児のハーフバースデーもあります
	♥ 木育ひろば	22日(月)	10:30~11:30	12組	12日(金)	温もりのある木のおもちゃで遊びながら、お喋りしましょう

* ひろばご利用の際は靴下の着用をお願いします



4月の運営協議会

役員会 9日(火) 14:30~16:00 場所: 区民集会室
定時総会 25日(木) 18:00~19:00 場所: あじさいホール

はじめました!
区民ひろばからの
情報を発信します



区民ひろば開有

豊島区東池袋2-38-10
☎・FAX 03-3971-0781



4月のカレンダー

令和6年3月15日現在

日	曜	あじさいホール		さくら和室	
		午前	午後	午前	午後
1	月	抽選会			☆レイピカケ
2	火		☆カトレア	☆大塚百齢会	☆タイガーキッズ
3	水		健康増進カラオケタイム		
4	木		☆HMC会	☆大塚百齢会	☆東池袋ヨーガの会
5	金	レッツエアロビ			
6	土		☆平和クラブ		
7	日		☆カラオケ.サロン.ラベンダー		
8	月			☆やさしいヨーガ	☆はる美会
9	火		☆カラオケくま	☆桜秋会	☆タイガーキッズ
10	水		☆ひまわり		☆ドラマリーディングの会
11	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	☆東池袋ヨーガの会	
12	金		おぶせ先生の足腰トレーニング		
13	土	☆高齢者クラブ第3ブロック	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
14	日	☆ヨーガ健康教室	☆友和会文化会		
15	月	☆やさしいヨーガ		親子ピラティス	☆レイピカケ
16	火	体操&モルック	☆タイガーキッズ	☆大塚百齢会	☆カトレア
17	水		健康増進カラオケタイム		
18	木		☆HMC会	ちゅんぴよタイム	☆東池袋ヨーガの会
19	金		脳トレ&ぬい絵		
20	土		☆平和クラブ		
21	日		☆カラオケ.サロン.ラベンダー		
22	月	☆友和会	健康増進カラオケ教室	木育ひろば	
23	火	体操&カーリング (身の回り相談)	☆カラオケくま	☆秋桜会	☆ひまわり
24	水				☆ドラマリーディング
25	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	☆大塚百齢会	☆東池袋ヨーガの会
26	金	☆S&N mama`s			
27	土	☆友和会文化会	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
28	日	☆ヨーガ健康教室			
29	月	昭和の日			
30	火				

無印=主催事業 ☆=サークル

※「身の回り相談」は、CSW(豊島区民社会福祉協議会・コミュニティソーシャルワーカー)が行っています。

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。(奇数月に実施)