



令和6年 5月 区民ひろば朋有



◆マンドリンコンサート

25日(土) 14:00~15:00(開場:13:30)

出演:東京マンドリン宮田楽団

対象:どなたでも

定員:60名

申込み:2日(木)から ※先着順 電話可



♣交通安全研修会

28日(火) 10:30~11:30

講師:巢鴨警察署署員

対象:高齢者

定員:15名

申込み:14日(火)から 電話可



◆緑のカーテン講習会

14日(火) 13:30~14:30

対象:どなたでも

定員:20名

申込み:4月30日(火)から 電話可

夏のヒートアイランド対策で「緑のカーテン」をはじめませんか♪ゴーヤの苗をプレゼント!



♥おぶちゃんとあそぼう

20日(月) 10:30~11:30

講師:小布施 由恵氏

対象:1歳児以上の親子

定員:12組

申込み:7日(火)から 電話可



♣いきいき健康講座

~運動不足解消~

18日(土)13:30~14:30

講師:高木 翔氏

申込み不要 当日、直接ご来館ください



♥木育ひろばとおはなし会

27日(月) 10:30~11:30

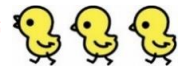
木のおもちゃで遊びながらお喋りしましょう

読み聞かせボランティアによるおはなし会もあります

対象:乳幼児親子

定員:12組

申込み:13日(月)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	7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&ボウリング	21日(火)				にぎにぎ体操とボウリング
♣	♣足腰トレーニング	10日(金)	13:30~14:30			講師による転倒予防体操や新聞棒体操他
♣	♣脳トレ&ぬり絵	17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	27日(月)	13:15~15:30		20名	14日(火)
♣	♣健康増進カラオケタイム	1日(水)	13:15~ 1人3曲で終了	12名	4月25日(木)	世話役:佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います
		15日(水)			2日(木)	
◆	◆レッツエアロビ	10日(金)	10:30~11:30	12名	4月26日(金)	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クスです
♥	♥ちゅんぴよタイム	23日(木)	10:30~11:00	10組	9日(木)	親子で季節の遊びを楽しみましょう 5月生まれのお誕生会と11月生まれのハーフバースデーもあります
♥	♥木育ひろばとおはなし会	27日(月)	10:30~11:30	12組	15日(水)	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

5月の運営協議会

役員会 14日(火) 14:30~16:00

場所:区民集会室



はじめました!
区民ひろばからの
情報を発信します



区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10

☎・FAX 03-3971-0781



5月のカレンダー

令和6年4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	水	抽選会	健康増進カラオケタイム		
2	木		☆HMC会	☆大塚百齢会	☆東池袋ヨーガの会
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日		☆カラオケ.サロン.ラベンダー		
6	月	振替休日			
7	火	体操&モルック 高齢者出張相談	☆カラオケくま	☆大塚百齢会	☆レイピカケ
8	水		☆ドラマリーディングの会		☆ひまわり
9	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
10	金	レッツエアロビ	足腰トレーニング	☆S&N mama's	ぷらっとCSW
11	土	☆友和会文化会	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
12	日	☆ヨーガ健康教室			
13	月			☆やさしいヨーガ	☆はる美会
14	火		緑のカーテン講習会	☆秋桜会	
15	水		健康増進カラオケタイム		☆ひまわり
16	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
17	金		脳トレ&ぬい絵	☆S&N mama's	
18	土	☆友和会文化会	いきいき健康講座	☆高齢者クラブ第3ブロック	☆豊島太極拳サークル
19	日		☆カラオケ.サロン.ラベンダー		☆平和クラブ
20	月			☆友和会	☆レイピカケ
21	火	体操&ボウリング 暮らしの何でも相談会	☆カトレア	☆大塚百齢会	☆豊島太極拳サークル
22	水	☆禄寿会			☆ドラマリーディング
23	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	ちゅんぴよタイム	☆東池袋ヨーガの会
24	金				
25	土	マンドリンコンサート準備	マンドリンコンサート	マンドリンコンサート控室	マンドリンコンサート控室
26	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
27	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	
28	火	交通安全研修会(いきいき)	☆カラオケくま	☆秋桜会	☆カトレア
29	水				
30	木		☆平和クラブ		
31	金				

無印＝主催事業 ☆＝サークル

※「暮らしの何でも相談会」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)