

いきいきのプログラム

☆ポッチャを楽しむ&お誕生会

7日(火曜日)午後1時30分から2時40分
パラリンピックの正式種目ポッチャをやりませんか?
ボールを投げるだけ?いやいや、奥の深いスポーツです。
11月生まれの方のお誕生祝いをします。

☆Lef's筋トレ

14、21日(火曜日)午後1時30分から2時10分
自分の体に気づきの秋、タオルをご持参ください。

☆Lef's脳トレ

14、21日(火曜日)午後2時15分から3時
皆で脳トレーニング 楽しく頑張りましょう!

☆理学療法士のコリ改善

28日(火曜日)午後1時30分から2時30分
こり・歪みのポイントを押さえて、体をほぐしましょう。
講師:高木翔氏

☆健康増進カラオケ(通信)

24日(金曜日)午後1時30分から3時30分
健康体操後、カラオケで声を出して健康増進しましょう。

区民ひろば仰高運営協議会

※健康薬膳講座(交流部会)

25日(土曜日)午前10時10分から11時30分
病気予防と若さを保つアンチエイジング講座
誰でも簡単に出来る薬膳と漢方的生活
講師:中垣亜希子氏(薬剤師、薬膳講師)
定員:30名 持物:手かがみ



※パパ友ママ友交流会(子育て部会)

26日(日曜日)午前10時30分から11時30分
リトミックとおしゃべりで情報交換や友だち作りを
しましょう。
講師:米林有紀氏(リトミック研究センター認定講師)
対象:6か月から3才までの親子15組

※サークル発表会(サークルの紹介・作品展)

展示:9日(木曜日)から11日(土曜日)11日は2時終了
舞台:11日午前10時から11時30分
日頃の練習成果を是非見に来て下さい。

みんなのプログラム

※仏教に親しむ・・・気軽に仏教にふれてみませんか?

パートⅡ「よもやま話」

7日(火曜日)午前10時から11時30分
仏教について、気軽に聞いていただけるよう、
易しい言葉で楽しく話して下さいます。
講師:神達知純氏(大正大学仏教学部准教授)
申込:10月24日(火曜日)から窓口(電話可)
対象:どなたでも



パートⅢ「写経・写仏体験」

28日(火曜日)午前10時から11時30分
字・絵の上手い下手は関係ありません。心を落ち着かせ
仏さまに向き合うのが目的です。塗り絵のように
気軽なものです。(連続参加で豊島区民の方が優先です)
講師:間正晃也氏
申込:14日(火曜日)から定員24名窓口(電話可)

※歌声ひろば(どなたでも)

8日(水曜日)午前10時30分から11時45分
唱歌や童謡をみんなで楽しく歌いましょう。
どなたでもどうぞ。講師:大澤よしこ氏



※ルーシーダットン(健康体操)

17日(金曜日)午前10時30分から11時30分
関節の可動域を広げ、動きやすい体にしませんか?
40~60才代の方お待ちしております
持物:水分・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)
定員:18名、大人の方
申込:4日(土曜日)から窓口(電話可)



※落語

16日(木曜日)午後2時から3時
落語サークルで学ぶ落語好き仲間が交代で話芸を
ご披露します。お誘い合わせでお越しください。



※セルフ整体

4日(土曜日)午前10時30分から11時30分
子育て中(小中高の保護者の方含む)のパパママ、
日頃の疲れを自己整体でほぐしましょう。
講師:松本徳子氏(ミオンパシー協会)
申込:10月20日(金曜日)から15組窓口(電話可)

*定員のある事業の申込は区内の方は実施日の14日前から
区外の方は10日前からとなります。ご理解の程お願いいたします。

子育てのプログラム

★赤ちゃんタイム

6日(月曜日)午後2時30分から3時
お子さんと一緒にベビーマッサージや手遊びなどをします。
ママ仲間と子育て交流をしましょう。
対象:2か月)から1才未満児

★ベビーマッサージ

13日(月曜日)午後2時から3時
講師:藤田ヒサ子氏
対象:4か月から10か月の乳児15組
申込:10月30日(月曜日)から窓口(電話可)
持ち物:バスタオル



★ひよこタイム「親子チネイザン」

16日(木曜日)午前10時30分から11時10分
親子でできるヨガとマッサージ
講師:田中有紀氏(一般社団法人内臓マッサージ協会代表)
対象:1才から2才未満児 定員:15組申込は終了
持ち物:バスタオル・フェイスタオル
*12月に3期の受付をいたします。

★あひるタイム「親子リトミック」

29日(水曜日)午前10時30分から11時15分
※日にちが変更になります。
講師:米林有紀氏 対象:2才から3才児親子20組
申込:15日(水曜日)から窓口(電話可)

★どれみであそぼ

9日(木曜日)午前10時30分から11時15分
親子で歌と楽器演奏を楽しみましょう。
講師:大澤よし子氏

★中央図書館のお話会

10日(金曜日)午後2時30分から3時
読み聞かせボランティアの方が
手遊びやピック絵本、パネルシアターなどをします。

★お誕生会

27日(月曜日)午後2時30分から3時
11月生まれのお友達を皆でお祝いしましょう!



★池袋保健所出張講座

29日(水曜日)午後2時から3時
栄養士による幼児の食事について
対象:2才以上の未就学児20組15日から申込

平成29年 11月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 Fax 5907-3472

開館時間：9：00～17：00

		日	月	火	水	木	金	土
		<p>★あ・そ・ぼ 9:00～17:00 2階にてコンピカー等で自由に遊べます。 注)事業により変更することがありますのでご理解の程よろしく お願いいたします。</p> 			1 《貸室抽選日》	2	3	4
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2				シニアリトミック	えいごであそぼ	休館日 文化の日	★セルフ整体
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2				★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪なげ)	★あ・そ・ぼ		★あ・そ・ぼ
		5	6	7	8	9	10	11
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢 (仰高)	※仏教に親しむ よもやま話	※歌声ひろば	花楽すみれ会 ★どれみであそぼ	染井さくら会 (健康体操)	サークル舞台発表会
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	としま家落語会 ★あ・そ・ぼ	★赤ちゃんタイム	☆ポッチャを楽しむ ☆お誕生会	★あ・そ・ぼ	1階にてサークル、ひろば事業紹介及び作品(サークル、個人)展示中です。 染井さくら会(写真教室) ★あ・そ・ぼ	★中央図書館お話会	★あ・そ・ぼ
		12	13	14	15	16	17	18
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	フラ・サークル 「レディース」	高齢者総合相談 センター全体会議	シニアリトミック	★ひよこタイム	※ルーシー ダットン	★あ・そ・ぼ
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★ベビーマッサージ	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	★あ・そ・ぼ	※落語	★あ・そ・ぼ 染井さくら会(輪投げ会)	仰高みちの会
		19	20	21	22	23	24	25
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	スポーツ吹矢仰高 (仰高)	あ・そ・ぼ	えいごであそぼ	休館日 勤労感謝の日	染井さくら会 (健康体操)	◎健康薬膳講座
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	★あ・そ・ぼ	★あ・そ・ぼ	☆Let's 筋トレ ☆Let's 脳トレ	染井さくら会(役員会) ★あ・そ・ぼ		☆健康増進カラオケ (通信)	★あ・そ・ぼ
		26	27	28	29	30	*リサイクルのお知らせ*	
午前	いきいき 多目的室1 多目的室2	◎パパ友・ママ友交流会 (親子リトミック)	フラ・サークル 「レディース」	花楽すみれ会 ※仏教に親しむ 写経・写仏体験	★あひるタイム (親子リトミック)	★あ・そ・ぼ	 館内では靴下の着用をお願いいたします。	【廃油回収】 第4月曜日 午前9時から12時30分 【使用済電池・蛍光灯・携帯電話】 回収箱常設しています 【インクカートリッジ】 回収箱常設しています
午後	いきいき 多目的室1 多目的室2	すがも児童合唱団	★お誕生会	☆理学療法士による コリ改善&誕生会	★栄養士による 幼児の食事について	★あ・そ・ぼ		

☆印はいきいきの館事業 ★印は子育ての館事業 ※印はみんなの館事業◎運営協議会事業 網かけ はサークル活動です

 車椅子の貸出をしています