

# 令和3年8月区民ひろば西池袋

## ★ としまる体操

16日(月) 1:30～ 27日(金) 10:30～

東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。みんなでまろくなって一緒に体を動かしましょう。



対象：区内在住65歳以上の方 先着18名  
持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物  
運動できる服装でご参加ください



## ♥ 親子で楽しむ音あそび

そうしがやこどもステーション 出張ワークショップ

25日(水) 11:00～11:45 (会場10:50～)

出演：片岡祐介 (音楽家)  
対象：区内在住 先着20名 0～2歳までのお子様とその家族  
(付添の大人1名まで)

申込：8月4日(水)～ 受付にての申込



## ★ 心で歌って健康

20日(金) 1:30～

喉の体操、きれいな歌声の中川先生、ピアノの修子さん、太鼓と笛のマリさん、心で歌って聴いて楽しいひとと



講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

対象：区内在住 先着25名  
申込：8月5日(木)～  
受付もしくは電話にて申込可

注意：コロナ対策の為、予約制になりましたのでご注意ください。

## ♣ ひろばシアター

2日(月) 1:10～

上映時間106分(無料)

男はつらいよ「寅次郎ハイビスカスの花」

原作・監督：山田洋次

出演：渥美清 倍賞千恵子 三崎千恵子 前田吟 他  
浅岡ルリ子(マドンナ)

## C S W なんでも相談会

20日(金) 3:00～4:00

暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください。



### ★いきいきプログラム

### ♣交流プログラム

### ♥子育て支援プログラム

★いきいきプログラム				♣交流プログラム			♥子育て支援プログラム				
心で歌って健康	20日(金)	1:30	歌、ピアノ、太鼓を聴いて楽しむ	ひろばシアター	2日(月)	1:10	男はつらいよ「寅次郎ハイビスカスの花」	親子で楽しむ音あそび	25日(水)	10:30	音で遊びながら親子でコミュニケーション作り
としまる体操	16日(月) 27日(金)	1:30 10:30	豊島区の介護予防体操					わくわくタイム	毎日	11:45	手遊び・絵本など(事業で変更になる事あります)



### ご利用について

コロナウィルス感染拡大防止のため、入館時にはマスク着用、手指消毒、検温のご協力などお願いします。また、水分補給以外の飲食は差し控えてください。ソーシャルディスタンスを保つために人数制限を行うことがあり、たいへん申し訳ございませんが入館をお断りする場合がございます。ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。