

令和3年10月区民ひろば西池袋

★ としまる体操

4日(月) 10:30~
11日(月) 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。みなさんと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25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



♥ ハロウィンカーニバル



29日(金) 10:00~・10:30~・11:00~・11:30~



フотスポットやミニゲームでハロウィンを楽しみましょう!

※写真撮影はご自身のカメラ等でお願いいたします



対象：区内在住 乳幼児と保護者(付添1名) 各5組(20組) 先着順
申込：10月1日(金)~受付にてお申込み

★ 心で歌って健康

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏



15日(金) 1:30~

『歌って健康』改め『心で歌って健康』が帰ってきました!
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きを♪

※声を出して歌えませんが協力をお願いします

対象：区内在住65歳以上
先着25名

申込：9月30日(木)~
受付もしくは電話にて申込可

予約制です

♥ ベビーマッサージ

12日(火) 10:30~



講師：内田ノブ子氏
対象：区内在住、先着12組
首のすわった1歳未満のお子様と保護者
申込：9月30日(木)~受付にての申込み

♥ 音楽あそび

18日(月) 10:30~



講師：吉永映子氏
対象：区内在住、先着10名
ねんねからお座りができる乳児と保護者
申込：9月30日(木)~受付にての申込み

★ 手作り教室

講師：猪野美佐子氏

20日(水) 1:30~

「フラワーアレンジ」

リサイクル花器を使って
お部屋に花を飾りませんか♪

対象：区内在住65歳以上、先着15名
材料費：500円
申込：9月30日(木)~受付にての申込み



♣ ひろばシアター

4日(月) 1:10~

男はつらいよ



「寅次郎恋愛塾」

原作・監督：山田洋次
出演：渥美清 倍賞千恵子 前田吟 他
上映時間108分(無料) どなたでも 先着25名

♥ きらきらタイム

28日(木) 11:00~



ブックブックの読聞かせや季節のうた
10月生まれのお誕生会など皆さんと楽しくすごしましょう。ふるってご参加ください。

※誕生月の方は誕生カードをお作りしています。
ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥ あんとし読聞かせ(3日のみ)

&
こどもシアター
3日(日) 11:00~



16日(土) 11:00~ 「アンパンマン」
安心トレーニングのお話のあとは
大きなスクリーンで映画館気分♪
上映時間 30分
先着 10組(20名)

★いきいきプログラム

としまる体操	4日(月) 11日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
心で歌って健康	15日(金)	1:30	講師と心で歌ってリフレッシュ

♣交流プログラム

ひろばシアター	4日(月)	1:10	男はつらいよ「寅次郎恋愛塾」
---------	-------	------	----------------



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、検温をお願いします。
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人数制限を行ない入館をお断りする場合がございます。ご理解ご協力をお願い致します。

♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	12日(火)	10:30	スキンシップをとりながらマッサージをします
音楽あそび	18日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびびびよ	13日(水)	10:00	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	28日(木)	11:00	季節の手遊びと10月生まれのお誕生会
わくわくタイム	毎日	11:45	手遊び・絵本の読み聞かせ(事業により中止になることがあります)

CSW 暮らしのなんでも相談会

15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。
主催：豊島区民社会福祉協議会

◇ まちの相談室 4日(月) 10:00~

保健師、管理栄養士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士が、区内在住で65歳以上の方を対象に区民ひろばを巡回する健康相談です。心身の健康や食事のことなど、生活のちょっとした悩みを「まちの相談室」でご相談いただき、ご自身の介護予防にお役立てください。
主催：豊島区高齢者福祉課