

★ としまる体操

8日(月) 10:30~
22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。



★ 心で歌って健康

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

19日(金) 1:30~

喉の体操、きれいな歌声のタカエさん、ピアノのシュウコさん、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♪月のお誕生会もおこないます。

対象：区内在住
65歳以上
40名
申込：8月9日(火)~
受付もしくは電話にて申込

申込制です

★ 健康増進カラオケ

4日(木)

申込制です

①1:30~2:00 ②2:05~2:35
③2:40~3:10 ④3:15~3:45

感染予防のため、マスク着用での歌唱をお願いします。
各回30分の入れ替え制です。

対象：区内在住の方
各回 3名(12名)
申込：7月20日(水)~
受付もしくは電話にて申込

盆踊り&ミニミニ縁日

申込制です

7日(日) 午後1:30~3:30

みんなで輪になって踊りましょう♪
お子さまはミニゲームができます!

対象：区内在住の方
定員：50名(先着順)
申込：7月20日(水)~受付もしくは電話にて申込



手作り教室

申込制です

3日(水) 1:30~ 「牛乳パック花器フラワーアレンジメント」 講師：猪野美佐子氏
10日(水) 1:30~ 「大人のぬりえ」 講師：田島由紀子氏
24日(水) 1:30~ 「貝で作る金魚の根付」 講師：西池スタッフ

対象：区内在住の方 定員：各10名
申込：7月20日(水)~受付もしくは電話にて申込

お知らせ

8月7日(日) 盆踊り開催にともない一部、**一般利用ができない場所**がございます。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

♥ 親子ふれあいタイム

申込制です

14日(日) 10:30~11:30

親子で楽しく体を動かしましょう!

講師：小布施由恵氏
対象：1ヶ月検診が終了しているハイハイ前のお子様と保護者10組(1組3名様まで)

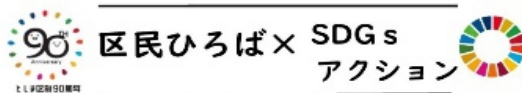
申込：区内の方：7月28日(木)~
区外の方：8月4日(木)~ 受付もしくは電話にて申込



★ いきいきプログラム

としまる体操	8日(月) 22日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
心で歌って健康	19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



♥ 子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	お休みです	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	お休みです	親子リズムあそび
としま子育てサロンびよびよ	お休みです	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	お休みです	季節の手遊びとお誕生会
わくわくタイム	毎日	11:30 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
19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 お休みです

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お悩みを「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にください。

主催：豊島区高齢者福祉課

出張相談

3日(水) 3:30~
17日(水) 3:30~

本人、家族、知人のことなど高齢者に関する全般的な相談ができます。
担当：豊島区医師会

主催：豊島区高齢者総合相談センター