

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	4月1日より 利用証の更新があります。 ご協力をお願いします。			貸室受付 貯筋運動 男性ストレッチ	絵手紙和の会	ヨーガの会	巣鴨第一保育園
午後				版画サークル 巣鴨地区民生委員 協議会	アコーディオン DE歌おう	せいわで チャレンジ! 高齢者福祉課	巣鴨第一保育園 ベリーの会
	5	6	7	8	9	10	11
午前	すがも児童合唱団	シニアエアロ清和 愛信会	東部クラブ アトリエゆうこ レクダンス清和	いちにちいっぽ 男性ストレッチ	中仙道サロン マウナレオヨシコ	区高連第一ブロック クラブバンドの会	文化祭準備
午後	悠々会	囲碁タイム 美文字	輪おどりの会	元気はつらつ 体力UP! 男性カラオケ 巣鴨朋友会	せいわで チャレンジ!	としまる体操 末広会	清和文化祭 舞台発表
	12	13	14	15	16	17	18
午前	アゼリア	(午前のひととき) 音楽で脳トレ体操 愛信会	ひいらぎ会 レクダンス清和	貯筋運動	せいわモルック やよい会	東部クラブ ヨーガの会	フードサポート プロジェクト
午後	アゼリア		囲碁タイム ハッシーと歌囃会	版画サークル	巣鴨朋友会 佐阿来カラオケ	音楽ケア体操	フードサポート プロジェクト
	19	20	21	22	23	24	25
午前		シニアエアロ清和	休館日 (春分の日)	いちにちいっぽ 男性ストレッチ	中仙道サロン マウナレオヨシコ	音トレリフレッシュ クラブバンドの会	アゼリア
午後	せいわ自習室 悠々会	せいわで チャレンジ! 巣鴨朋友会		元気はつらつ 体力UP! すがも児童合唱団 高齢者福祉課	川柳サークル	としまる体操 末広会	アゼリア すがも児童合唱団
	26	27	28	29	30	31	
午前		愛信会	アトリエゆうこ レクダンス清和			東部クラブ	
午後	巣鴨朋友会	せいわポッチャ	せいわで チャレンジ!	巣鴨朗読の会	囲碁タイム 佐阿来カラオケ		

清和文化祭 舞台発表

みんなといっしょに楽しもう!
11日(土) 13:15から15:30
 花島悠生・由里氏の
 オープニングコンサート♪
 木津美佳氏の
 軽体操&脳トレ体操
 体操・合唱・ダンス・踊り・朗読など
 ☆いろんな事業やサークルがあるよ。みにきてね!

令和5年度事業募集(登録制)

申込受付: 3月10日(金)から先着順
 区外の方は3月17日(金)から

- ◆ 元気はつらつ体力UP! 講師: 木津美佳氏
第2・4水曜日 13:30~ 定員: 20名
- ◆ 貯筋運動 講師: 高橋奈保子氏
第1・3水曜日 10:00~ 定員: 20名
- ◆ せいわポッチャ 講師: 佐藤妙子氏
第4月曜日 13:30~ 定員: 15名
- ◆ 音トレリフレッシュ 講師: 木内愛弓氏
第4金曜日 10:30~ 定員: 20名
- ◆ 声の出し方トレーニング 講師: 花島悠生氏
第1火曜日 13:30~ 定員: 20名

せいわモルック 16日(木) 10:30から

定員: 先着15名(豊島区民優先)
 申込: 2月25日(土)から

音楽で脳トレ体操(午前のひととき)

13日(月) 10:30から

カラオケ機器を使ってレクリエーションをします。
 講師: 第一興商スタッフ

せいわでチャレンジ! 13:30から

みんなで楽しくとしまる体操をしましょう!

3日(金)・9日(木)・20日(月)・28日(火)

* 使用済みのインクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の箱を玄関に設置しています。
 * 車いすの短期貸出をしています。
 * 安全と衛生上、館内では 靴下の着用・飲み物(水分補給用)をお願いします。
 * 廃食油回収...27日(月) 9:00から12:30

* SDGs 推進事業



暮らしの何でも相談会

10日(金)

13:30から14:00

豊島区民社会福祉協議会CSW



高齢者出張相談

10日(金)14:15から

17日(金)14:30から

高齢者総合相談センター
 菊かおる園



まちの相談室

10日(金)14:00から

65歳以上の区民の方
 豊島区高齢者福祉課

小学生対象

せいわ自習室

19日(日) 14:00から

持物: 勉強道具、飲み物

囲碁タイム 13:30から16:30

6日(月)・14日(火)・30日(木)



区民ひろば清和(第二)

2023年 3月



HP

ご利用のみなさまへお願い

- マスクの着用(小学生以上) ●検温の実施 ●手指消毒の実施
 - 靴下の着用 ●体調不良や発熱の方はご利用いただけません
 - 混雑している場合は入場を制限する場合がございます
 - 密になる場合は、お部屋の移動をお願いする場合がございます
- コロナ感染予防の為にご理解とご協力をお願いいたします

コロナの感染状況により、事業は
変更、延期、中止の可能性があります
事業の参加は

区民優先事前申込制です(☆可)
※区外の方は申込開始日より
1週間後から申込可



開館時間:9:00から17:00 休館日:祝日・年末年始 集鴨3-13-12 ☎5961-5756

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				◆さくらんぼ(突)	白鳩祝う会(1)	◆ひなまつりコンサート(ホ)	
午後	2月16日現在		* (1)→サークル1 (2)→サークル2 (ホ)→ホール * ◆ひろば主催 無し→自主サークル	すがも児童合唱団(1) わくわく(ホ)		のびのび(ホ)	
	5	6	7	8	9	10	11
午前		★	◆ふわふわべた〜ん(突)	◆えいごでえほん(ホ)	◆ミニアス(ホ)	★	
午後			おはよう(ホ)	白鳩祝う会(1)	白鳩祝う会(1)		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		★	白鳩祝う会(1)	★	◆3月生まれの誕生会(ホ)	◆よちよち(ホ)	
午後			おはよう(ホ)				北大塚一丁目 睦町会(1)
	19	20	21	22	23	24	25
午前		★	◆ミニアス(ホ)	◆わらべび(ホ)	◆りぶりんと(突)	◆クイズで 知ろう(1)	
午後			(祝日) 春分の日				◆クイズで 知ろう(1)
	26	27	28	29	30	31	
午前	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)	★	★	
午後	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)	◆クイズで 知ろう(1)			

お屋の体操	★マーク11:30から	職員による読み聞かせと、サンサン体操&さんぽを踊ります	3
のりものランド	9:00から16:50	マークの日にのりものが出 있습니다 ※行事やサークルで中止になる場合あり	3
ミニミニアスレチック	9日(木) 20日(月)	9:30から 14:00	11
ふわふわべた〜ん	7日(火)	11:00から 11:30	4
さくらんぼ	1日(水)	10:45から 11:30	4
えいごでえほん	8日(水)	11:00から 11:30	4
よちよちランド	17日(金)	11:00から 11:30	11
りぶりんと	24日(金)	11:30から 12:00	11

ひなまつりコンサート 3日(金)10:30から11:30

歌のお兄さんまなぶんによるギター演奏と春の歌をお楽しみください♪

シンガー:高橋 学 氏(アニバーサリーソングライター)

対象:乳幼児と保護者 / 申込み:2月17日(金)から / 先着 25組

3月生まれの誕生会
16日(木) ①11:00 ②11:30
(3月生まれとハーフBD令和4年9月生まれが対象です)

手形(ハーフBDは足形)と身長、体重を測ります。
申込み:3月2日(木)から先着 16名

**わらべうた
ベビーマッサージ**
22日(水)10:30から11:30
音楽に合わせてながらベビマをしましょう

講師:Sachi (わらべインストラクター)
対象:2か月から6か月の
赤ちゃんと保護者
持ち物:バスタオル・飲み物
申込み:3月9日(木)から 先着 10組

おたのしみ
くじ引きも
あります♪

クイズで知ろう!
みんなの豊島区×SDGs

25日(土)から29日(水) 10:30から11:30 / 14:30から15:30

豊島区についてのクイズに答えてSDGsを考えよう!
当日直接ひろばへお越しください※期間中ひとり1回※

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS