

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
午前 午後	 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。 予告 午後のひととき 5月20日(土) 13:30～定員:10名 貴方も今日はアーティスト！(大人のぬり絵) 申込:4月25日(火)から(豊島区民優先) 							
	2	3	4	5	6	7	8	
午前		貸室受付 シニアエアロ清和	東部クラブ アトリエゆうこ レクダンス清和	貯筋運動 男性ストレッチ	絵手紙和の会	ヨーガの会		
午後		美文字	声の出し方 トレーニング	版画サークル	アコーティオン DE歌おう	せいわで チャレンジ！	ベリーの会	
	9	10	11	12	13	14	15	
午前		(午前のひととき) 音楽で脳トレ体操 愛信会	東部クラブ	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 クラフトバンドの会		
午後	アゼリア			元気はつらつ 体力UP! すがも児童合唱団 男性カラオケ	せいわで チャレンジ！	末広会		
	16	17	18	19	20	21	22	
午前		愛信会 シニアエアロ清和	東部クラブ アトリエゆうこ レクダンス清和	貯筋運動	せいわモルック やよい会	ヨーガの会		
午後		せいわで チャレンジ！	輪おどりの会	版画サークル すがも児童合唱団	佐阿来カラオケ		アゼリア	
	23	24	25	26	27	28	29	
午前	すがも児童合唱団	愛信会	ひいらぎ会 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	音トレ♪ リフレッシュ クラフトバンドの会	休館日 (昭和の日)	
午後	巣鴨朋友会	せいわポッチャ	せいわで チャレンジ！	元気はつらつ 体力UP! すがも児童合唱団 巣鴨朗読の会	川柳サークル 佐阿来カラオケ	末広会		
	30	*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…24日(月) 9:00から12:30 4月からラウンジで 囲碁ができます。  太字は主催事業 3月16日現在 暮らしの何でも 26日(水) 13:30から14:00 豊島区民社会福祉						
午前 午後	悠々会	2 22 3 30 4 40 5 50 6 60 7 70 8 80 9 90 10 100 11 110 12 120  SDG s 推進事業						

新年度主催事業

(どなたでも参加できます)

申込不要

楽しく脳トレいちにちいっぽ

26日(水) 10:00から

アコーティオンDE歌おう 講師:鈴木節子氏



6日(木) 13:30から

音楽で脳トレ体操(午前のひととき)

10日(月) 10:30から

講師:第一興商スタッフ



3月10日から受付中です!

定員となっている場合もあります。ご了承ください。

詳しくは窓口までお問合せください。

◆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

◆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

◆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

◆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

せいわでチャレンジ! 13:30~

としまる体操で健チャレポイントゲット!

7日(金)・13日(木)・17日(月)・25日(火)



せいわモルック 20日(木) 10:30~

定員:先着15名(豊島区民優先)

申込:3月25日(土)から

暮らしの何でも相談会

26日(水)

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

25日(火)14:15から

26日(水)14:30から

高齢者総合相談センター
菊おる園

まちの相談室

17日(月)14:00から

65歳以上の区民の方
豊島区高齢者福祉課



区民ひろば清和(第二)

2023年

4月



HP

開館時間:9:00から17:00 休館日:祝日・年末年始

〒260-0132 千葉県市川市 区民ひろば清和(第二) 電話:5961-5756

区民ひろばは靴を脱いで利用する施設です
靴下の着用をお願いします

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

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		★お星の体操	★お星の体操	◆さくらんぼ(突)	★お星の体操	★お星の体操	
午後							
	9	10	11	12	13	14	15
午前			◆ふわふわべたーん(突)	◆えいごでえん(木) 白鳩祝う会(1)	★お星の体操	★お星の体操	
午後			マウスの会(1)				
	16	17	18	19	20	21	22
午前		★お星の体操 ◆ミニアス(木)	おはよう(木)	◆ママヨガ(木) 白鳩祝う会(1)	◆4月生まれの誕生会(木)	◆よちよち(木)	◆こいのぼり工作(1)
午後				わくわく(木)		のびのび(木)	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	◆こいのぼり工作(1)	◆こいのぼり工作(1)	◆こいのぼり工作(1) おはよう(木)	白鳩祝う会(1)	◆ミニアス(木) ◆乳幼児期から(1)	◆りぶりんと(突)	(祝日) 昭和の日
午後			マウスの会(1)	わくわく(木)		のびのび(木)	
	30						
午前							
午後							

お星の体操	★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	
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ています ※行事やサークルで中止になる場合があります	
ミニミニアスレチック	17日(月) 27日(木) 9:30から 14:00	ホールにウェーブバランス、トランポリンが出ています	
ふわふわべたーん	11日(火) 11:00から 11:30	「ザ・キッズ」絵本の読み聞かせです 当日直接ひろばへお越しください	
さくらんぼ	5日(水) 10:40から 12:00	民生児童委員によるプログラム 今月は「親子エクササイズ」です 申込み:3月22日(水)から/先着 12組	
えいごでえん	12日(水) 11:00から 11:30	講師:吉村 京花 氏 申込み:3月29日(水)から/先着 15組	
よちよちランド	21日(金) 11:00から 11:30	赤ちゃん和妈妈の触れ合いの時間 今月は「ようこそひろばへ!」です 申込み:4月7日(金)から/先着 12組	
りぶりんと	28日(金) 11:30から 12:00	「りぶりんととしま」絵本の読み聞かせです 当日直接ひろばにお越しください	

子連れOK

リラクスママヨガ

19日(水) 10:00から10:40

子育ての疲れをいやすママ向けヨガ

講師:りさ氏(ヨガインストラクター)

対象:子育て中のママ / 申込み:4月5日(水)から 先着 10名

4月生まれの誕生会

20日(木) ①11:00 ②11:30

(4月生まれとハーフBD令和4年10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:4月6日(木)から先着 16名

乳幼児期から始められる/ 性の話ってどんなこと

27日(木)10:00から11:30

自分や相手を思いやる気持ちを育てる

性教育の話をお伝えします

講師:ほさかのぶえ(性教育認定講師)

対象:乳幼児の保護者(保護者向け)

申込み:4月13日(木)から 先着10名

こいのぼり工作

22日(土)から25日(火) 10:30から11:30

こいのぼりのかぶりものを作ろう♪

当日直接ひろばへお越しください

期間内でも材料がなくなり次第終了です

※期間中ひとり1回※