

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	
午後		美文字	声の出し方 トレーニング				ベリーの会
	7	8	9	10	11	12	13
午前		午前のひととき 愛信会	東部クラブ 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	クラフトバンドの会 ヨーガの会	
午後	悠々会 ゆりの会		ハッシーと歌謡会	元気はつらつ体力UP! すがも児童合唱団 版画サークル	せいわで チャレンジ!	呼吸講座 末広会	巣鴨朋友会
	14	15	16	17	18	19	20
午前	アゼリア(体操)	シニアエアロ清和 愛信会	東部クラブ アトリエゆうこ	貯筋運動 男性ストレッチ	せいわモルック 絵手紙和の会	区高連第一ブロック ヨーガの会	フードサポート
午後	アゼリア(布)	せいわで チャレンジ!	輪おどりの会	巣鴨朗読の会	サークルカラオケ		午後のひととき フードサポート
	21	22	23	24	25	26	27
午前	すがも児童合唱団		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	
午後	悠々会	せいわボッチャ	NPO法人ひろば清和 総会	版画サークル すがも児童合唱団 男性カラオケ	川柳サークル サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
	28	29	30	31			
午前	巣鴨3・4丁目 清和町会	愛信会					
午後	巣鴨3・4丁目 清和町会 巣鴨朋友会	CSW 終活セミナー	せいわで チャレンジ!	すがも児童合唱団			

* 使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収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。
* 廃食油回収...22日(月)9:00から12:30

SDGs 推進事業



* 安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。
* 水分補給用の飲み物をご持参ください。

* 太字は
主催事業です。
4月18日現在

4月からラウンジで
囲碁ができます。



まちの相談室 15日(月)14:30から
対象:65歳以上の区民の方
主催:豊島区高齢者福祉課

高齢者出張相談
23日(火)14:15~ / 24日(水)11:00~
高齢者総合相談センター / 菊かおる園

CSW暮らしの何でも相談会
29日(月)13:30から
主催:豊島区民社会福祉協議会

ひろば主催事業



申込不要

どなたでも参加できます。



楽しく脳トレいちにちいっぽ

10日(水)・24日(水) 10:00~

午前のひととき 音楽で脳トレ体操

8日(月) 10:30~

アコーデオンの歌おう

講師:鈴木節子氏

今月はお休みです。



せいわでチャレンジ 13:30~

11日(木)・15日(月)・30日(火)

としまる体操 で健チャレポイントゲット!



呼吸講座

12日(金) 13:30~

基本的な呼吸知識を学びます!

定員: 先着30名(豊島区民の方)

申込: 4月25日(火)より/電話可

講師: 東京都リハビリ従事者連合会



午後のひととき 20日(土) 13:30~

「大人のぬりえ額作り」

定員: 先着10名(豊島区民優先)

参加費: 100円 / 茶話会付き

申込: 4月25日(火)~

参加費を添えて受付にてお申込みください。



せいわモルック 18日(木) 13:30~

定員: 先着15名(豊島区民優先)

申込: 4月25日(火)~



区民ひろば清和【第二】

2023年 5月

開館時間：9:00から17:00 休館日：祝日・年末年始

〒280-0813 千葉県市川市 鴨3-13-12 ☎ 5961-5756



HP



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(※)
※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	2	3	4	5	6
午前			◆ふわふわ べたーん(突)	(祝日) 憲法記念日	(祝日) みどりの日	(祝日) 子どもの日	
午後	4月18日現在						
	7	8	9	10	11	12	13
午前		★お屋の体操	おはよう(ホ)	◆えいごで えぽん(ホ)	◆ミニマス(ホ)	★お屋の体操 白鳩アルバム	ドリーム(ホ)
午後			マウスの会(1)	放課後子ども教室(1)			
	14	15	16	17	18	19	20
午前	◆感謝の気持ちを 伝えよう(1)	★お屋の体操	★お屋の体操	★お屋の体操	◆5月生まれ 誕生会(ホ)	◆よちよち(ホ) 白鳩アルバム	
午後				わくわく(ホ)		のびのび(ホ)	
	21	22	23	24	25	26	27
午前		★お屋の体操	おはよう(ホ)	★お屋の体操	◆あそんで相談 (1)	◆りぷりんと (突)	
午後			マウスの会(1)	わくわく(ホ)		のびのび(ホ)	
	28	29	30	31	＊(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		
午前		◆ミニマス(ホ)	◆わらべビ(ホ)				
午後				わくわく(ホ)			

ランチタイムについて 12:00から12:50
事業の入っていない時は上記時間内でサークル1を開放します
時間内に多くの方がご利用いただけますようご協力をお願いします

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	
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あり	
ミニミニアスレチック	11日(木) 29日(月)	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～ん	2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		10:40から 12：00	民生児童委員によるプログラム 今月はお休みです	
えいごでえぽん	10日 (水)	11：00から 11：30	講師：吉村 京花 氏 申込み：4月26日(水)から／先着 15組	
よちよちランド	19日 (金)	11:00から 11：30	赤ちゃんとママの触れ合いの時間 今月は「音の出るおもちゃを作ろう」です 申込み：5月2日(火)から／先着 15組	
りぷりんと	26日 (金)	11:30から 12：00	「りぷりんととしま」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	

5月生まれの誕生会

18日(木)11:00から12:00

みなさんで誕生日をお祝いしよう♪
お誕生会と中央図書館の読み聞かせ

対象：乳幼児の親子どなたでも
※お誕生日の方は申込みが必要です
(5月生まれとハーフBD令和4年11月生まれ)
申込み：5月2日(火)から
誕生日の方は手形(ハーフBDは足形)と身長、体重を測ります

わらべうた

ベビーマッサージ

30日(火)10:30から11:30

音楽に合わせながらベビマをしましょう

講師：Sachi 氏(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：5月16日(火)から 先着 10組

感謝の気持ちを伝えよう！ 14日(日)10:00から

プラバン作成とメッセージカードを書きます

対象：乳幼児と保護者 / 先着：30家族※ひと家族で1セットの作成となります
申込み：4月30日(日)から5月13日(土)まで
当日の申込は受け付けておりませんのでご注意ください

あそんで相談 25日(木) 10:00から11:30

西部子ども家庭支援センターによる出張育児相談です
☆直接ひろばへお越しください☆