

	日	月	火	水	木	金	土
午前 午後	せいわ自習室 8月20日(日)14:00から お勉強をしてから、簡単な工作をします！ 定員:先着15名 申込:7月25日(火)から(電話可) 持物:飲み物(水分補給用)・勉強道具						8月事業 ベリーの会
午前 午後	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	清和文化祭準備	清和文化祭	清和文化祭	清和文化祭
午後		美文字	声の出方 トレーニング	清和文化祭準備	清和文化祭	清和文化祭	清和文化祭
午前 午後	9	10	11	12	13	14	15
午前	アゼリア (ストレッチ)	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	マウナレオヨシコ 中仙道サロン	区高連第一ブロック クラフトバンドの会	フードサポート
午後	アゼリア(布) すがも児童合唱団		巣鴨朋友会 ハッピーと歌謡会	元気はつらつ体力UP! 版画サークル 男性カラオケ	せいわで チャレンジ!	末広会	巣鴨朋友会 フードサポート
午前 午後	16	17	18	19	20	21	22
午前		休館日 (海の日)	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 マウナレオヨシコ	高齢者福祉課 ヨーガの会	
午後	悠々会		輪踊りの会	版画サークル すがも児童合唱団	やよい会 サークルカラオケ	高齢者福祉課 資源回収区民 説明会	アゼリア(紙)
午前 午後	23	24	25	26	27	28	29
午前		愛信会 シニアエアロ清和	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 絵手紙和の会	音トレトリフレッシュ クラフトバンドの会	
午後	巣鴨朋友会	せいわボッチャ	せいわで チャレンジ!	巣鴨朗読の会	川柳サークル サークルカラオケ	末広会	
午前 午後	30	31					
午前		愛信会	*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...24日(月)9:00から12:30 SDG s 推進事業				ラウンジで囲碁・将棋 ができます。
午後	悠々会	せいわで チャレンジ!					

清和文化祭

7/6(木)・7/7(金)・7/8(土)

10:00~15:00

どなたでもお気軽に
おこしください。

この1年間、サークルの皆様が手塩をかけた作品が一堂
に並びます。

2階 事業作品展示/鳥鴨第一保育園/子どもスキッ
プ清和/区民ひろば清和第一

3階 サークル作品展示/情報コーナー

申込不要

ひろば主催事業

どなたでも参加できます。

楽しく脳トレいちにちいっぽ

12日(水)・26日(水) 10:00~

午前のひととき 音楽で脳トレ体操

10日(月) 10:30~

アコーディオンDE歌おう 今月は**お休み**です。

せいわでチャレンジ 13:30~

13日(木)・25日(火)・31日(月)

みんなでとしまる体操にチャレンジ!

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:6月26日(月)~

栄養講座 8月8日(火) 10:30~

講師:管理栄養士

定員:先着40名(豊島区民)

申込:7月25日(火)~ / 電話可

持物:水分補給用のお飲み物・

筆記用具


栄養講座又は
姿勢講座のどちらか
一方のお申込みにご
協力ください。

姿勢講座 8月24日(火) 10:30~

講師:理学療法士

定員:先着40名(豊島区民)

申込:7月25日(火)~ / 電話可

持物:水分補給用のお飲み物・筆記用具

*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**お飲み物**をご
持参ください。



高齢者出張相談
6日(木)13:30~ / 27日(木)13:30~
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
6日(木)13:30~
主催:豊島区民社会福祉協議会

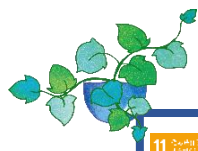
まちの相談室 7日(金)13:30~
対象:65歳以上の区民の方
主催:豊島区高齢者福祉課



HP

6月16日現在

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		白鳩祝う会(1)	◆ふわふわ べたーん(突)	◆さくらんぼ (水)	★お屋の体操 (突)	◆ちびっこセタ (水)	
午後				児童合唱団(1) わくわく(水)	事前準備(水)	のびのび(水)	
	9	10	11	12	13	14	15
午前		★お屋の体操 (突)	おはよう(水)	◆えいごでえほん (水)	白鳩祝う会(1)	★お屋の体操 (突)	
午後			マウスの会(1)	放課後子ども教室(1) わくわく(水)			
	16	17	18	19	20	21	22
午前			白鳩祝う会(1)	◆わらべビ(水)	◆7月生まれの誕生会(水)	◆よちよち (水)	
午後		(祝日) 海の日			放課後 子ども教室(水)		
	23	24	25	26	27	28	29
午前		★お屋の体操 (突)		◆ママヨガ(水)		◆りぶりんと (突)	
午後			マウスの会(1)				
	30	31					
午前		★お屋の体操 (突)					
午後							



わらべうた

ベビーマッサージ

19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 氏(わらべインストラクター)

対象：2か月から6か月の

赤ちゃんとお母さん

持ち物：バスタオル・飲み物

申込み：7月5日(水)から 先着 10組



7月生まれの誕生会

20日(木)11:00から12:00

みんな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

(7月生まれとハーフBD令和5年1月生まれ)

申込み：7月6日(木)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



ピアッパ
はじめました！
区民ひろばからの
情報を発信します

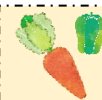
ダウンロードは
こちらから



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



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&
ロケットペンギンを踊ります



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



ふわふわ べたーん

4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「劇団ぼけっ」です
申込み：6月21日(水)から／先着 25組



えいごで えほん

12日
(水)

11:00から
11:30

講師：吉村 京花 氏
申込み：6月28日(水)から／先着 15組



よちよち ランド

21日
(金)

11:00から
11:30

赤ちゃんとお母さんの触れ合いの時間
今月は「安心安全トレーニング」です
申込み：7月7日(金)から／先着 15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



ちびっこセタ 7日(金)

①10:00から/②10:30から/③11:00から

子ども向けえんにちをします

対象：乳幼児親子 / 申込み：6月23日(金)から / 各回 先着20組



リラックスママヨガ

26日(水) 10:00から10:30

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：7月12日(水)から 先着 10名

