

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	*安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 *マイボトル専用給水機が設置されています。 		貸室受付 アトリエゆうこ	貯筋運動 男性ストレッチ	絵手紙和の会	ヨーガの会	
午後				すがも児童合唱団	アコーディオン DE歌おう	せいわで チャレンジ!	ベリーの会
	6	7	8	9	10	11	12
午前		愛信会 シニアエアロ清和	栄養講座 東部クラブ	男性ストレッチ	マウナレオヨシコ 中仙道サロン	休館日 (山の日)	
午後	悠々会	美文字	ハッシーと歌謡会	元気はつつつ体力UP! すがも児童合唱団 男性カラオケ			
	13	14	15	16	17	18	19
午前		午前のひととき	東部クラブ アトリエゆうこ	貯筋運動	せいわモルック やよい会	区高速第一ブロック ヨーガの会	フードサポート
午後	アゼリア (ストレッチ・布)		輪おどりの会	すがも児童合唱団	サークルカラオケ		フードサポート
	20	21	22	23	24	25	26
午前		愛信会 シニアエアロ清和	ひいらぎ会 レクダンス清和	男性ストレッチ	姿勢講座 中仙道サロン	クラフトバンドの会	
午後	せいわ自習室	せいわで チャレンジ!		巣鴨朗読の会 すがも児童合唱団	川柳サークル サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
	27	28	29	30	31		
午前		愛信会	東部クラブ レクダンス清和		マウナレオヨシコ	*太字は 主催事業 です。 7月20日 現在	
午後	巣鴨朋友会		せいわで チャレンジ!				

*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...8月28日(月)9:00から12:30

SDGs
推進事業



高齢者出張相談
17日(木)11:30~ / 29日(火)14:15~
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
17日(木)11:30~
主催: 豊島区民社会福祉協議会

まちの相談室 8月お休み
対象: 65歳以上の区民の方
主催: 豊島区高齢者福祉課

せいわモルック
17日(木)10:30~

定員: 先着15名
(豊島区民優先)
申込: 7月25日(火)~



敬老の集い

9月8日(金)14:00~15:00

出演: 落語家 柳家花緑師匠

対象: 65歳以上

定員: 先着70名

申込: 8月21日(月) 9:00~/電話可



栄養講座 8日(火)10:30~11:30

講師: 管理栄養士

定員: 先着40名

申込: 7月25日(火) 9:00~/電話可

持物: 筆記用具

栄養講座又は姿勢講座の
どちらか一方でお申込ください。

姿勢講座 24日(木)10:30~11:30

講師: 理学療法士

定員: 先着40名

申込: 7月25日(火) 9:00~/電話可

持物: 筆記用具



せいわ自習室

20日(日)14:00~16:00

お勉強をしてから、簡単な工作をします!

定員: 先着15名 申込受付中/電話可

持物: お勉強道具



ひろば主催事業 申込不要

楽しく脳トレいちにちいっぽ 8月お休み

午前のひととき 音楽で脳トレ体操
14日(月) 10:30~11:15

アコーディオンDE歌おう 講師: 鈴木節子氏
3日(木) 13:30~14:30

せいわでチャレンジ! 13:30~14:15
4日(金)・21日(月)・29日(火)



区民ひろば清和【第二】

開館時間：9:00から17:00 休館日：祝日・年末年始

〒270-0213 千葉県市川市 船橋3-13-12 ☎ 5961-5756



HP



2023年

8月



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	2	3	4	5
午前	* (1)→サークル1 (2)→サークル2 (水)→ホール * ◆→ひろば主催 無し→自主 サークル		おはよう(ホ)	◆ペットボトル シャワー(1)	◆ペットボトル シャワー(1)	◆ペットボトル シャワー(1)	◆ペットボトル シャワー(1)
午後				スキップ清和(1)			
	6	7	8	9	10	11	12
午前	◆ペットボトル シャワー(1)			◆えいごで えほん(ホ)		(祝日) 山の日	◆お屋の 体操週間(交)
午後			マウスの会(1)				
	13	14	15	16	17	18	19
午前	◆お屋の 体操週間(交) サンシャイン(ホ)	◆お屋の 体操週間(交)	◆お屋の 体操週間(交)	◆お屋の 体操週間(交)	◆お屋の 体操週間(交)	◆お屋の 体操週間(交)	◆お屋の 体操週間(交)
午後						のびのび(ホ)	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	◆ミニアス(ホ)						ドリーム(ホ)
午後			マウスの会(1)	わくわく(ホ)		のびのび(ホ)	
	27	28	29	30	31	30	
午前	◆ミニアス(ホ)	白鳩祝う会(1)	おはよう(ホ)	おうちで話そう (1)	◆8月生まれ の誕生会(ホ)	7月18日現在	
午後							

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

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	3
ミニミニ アスレチック	20日(日) 27日(日)	9:30から 14:00	ホールにウェイブバランス、トランポリンが 出ています
えいごで えほん	9日 (水)	11:00から 11:30	講師：吉村 京花 氏 申込み：7月26日(水)から／先着 15組

ペットボトルシャワーを作ろう
2日(水)から6日(日) 10:30から11:30

空いたペットボトルを使って、シャワーを作しましょう
※期間中ひとり1回・材料がなくなり次第終了です※
当日直接ひろばへお越しください

8月生まれの誕生会
31日(木)11:00から12:00

みんなでお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
(8月生まれとハーフBD令和5年2月生まれ)
申込み：8月17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

おうちで話そう性教育
おすすめ絵本紹介
30日(水)10:00から11:00

乳幼児期向けの性教育絵本を紹介します
講師：ほさかのぶえ(思春期保健相談士)
対象：乳幼児の保護者(保護者向け)
申込み：8月16日(水)から 先着10名

お屋の体操&お話し週間
12日(土)から19日(土) 11:30から12:00

職員による体操と読み聞かせ週間
☆ サンサン体操とロケットペンギンを踊ります☆
当日直接ひろばへお越しください