

『節分のつどい』

1月31日(金) 10:00~

うたのコンサート
出演 ラーラさくら氏
コンサート終了後
年男・年女さん
と一緒に
鬼逃げ玉入れ
当日会場へお越しください
豆のお土産
ありマス

『新年のつどい』

1月9日(木) 10:30~

出演：水鼓の会

終了後、お汁粉をどうぞ！

着物でご参加の方にはなにかいいことがあるかも…？

当日会場へお越しください

謹賀新年

本年もどうぞよろしく
お願いいたします
スタッフ一同
皆さまのお越しを
お待ちしております

いきいきプログラム

※お申込みはすべて先着順です

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
脳トレGO! (旧)脳と体のトレーニング	27日(月)	10:00~	20名	読み・計算・クイズなど 楽しく脳トレします	当日お越し下さい
Let's! 脳レク	今月はありません			レクリエーションゲームで身体機能の向上と 脳の活性化をはかろう!	
音楽でリラックス	16日(木)	10:30~11:45	18名	講師：仲里潔子氏	当日お越し下さい
プラチナトレーニング	10日(金)	10:00~	20名	講師：杉浦重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員	当日お越し下さい
達ちゃんのスッキリ体操	24日(金)	10:00~11:15	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長	当日お越し下さい
ハツラツ民謡	24日(金)	13:30~	10名	講師：相沢和子氏	当日お越し下さい
高齢者くらしの相談	21日(火)	13:30~	なし	高齢者総合相談センター	当日お越し下さい
まちの相談室	今月はありません			区の専門職の方が相談にお応えします	

子育てプログラム

おめでとう お誕生日	28日(火)	10:30~11:00	7組	誕生日月1、2才のお子さんにお誕生日カードプレゼント (誕生日ではない方もご参加できます)	1/7(火)
大きくなったかな!	8日(水)	10:45~11:45	10組	高松第二保育園の看護師による身体測定 対象：概ね1才までの乳児と保護者	12/18(水)
ベビーマッサージ	今月はありません			対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	
ママのからだメンテナンス	20日(月)	13:30~14:30	10名	子育てママの疲れをとるための体操とお話 講師：藤原祥了氏(柔道整復師)	12/23(月)
親子でうんどう	17日(金)	10:50~11:30	10組	講師：増宮貴志氏 対象：2、3才の未就園児と保護者	12/27(金)
親子で音楽あそび	21日(火)	10:30~11:10	10組	講師：下澤明夜氏・対象：3ヶ月から11ヶ月	12/24(火)
わくわくパーク	23日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1、2才のおさんと保護者	12/26(木)
おはなし会	今月はありません			豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	
ちょこっとタイム	平日午前(事業がない時)		なし	親子で手あそびや体操	当日お越し下さい
キッズカータイム	土曜午前	9:30~11:30	なし	コンピカーで遊びながら交通ルールを学べます	当日お越し下さい
のりものタイム	午後随時 日曜午前	13:00~15:50 9:30~11:30	なし	三輪車、コンピカーなどで遊べます	当日お越し下さい
おでかけ相談	29日(水)	10:00~11:00	なし	豊島区東部子ども家庭支援センターによる育児相談	当日お越し下さい

どなたでもプログラム

ガーデンの日	14日(火) 28日(火)	10:00~	なし	お庭の手入れをした後、皆でお庭について話し合います (ボランティア募集中)	当日お越し下さい
折り紙の日	21日(火)	10:00~	16名	季節などの折り紙をなごやかに折ります	当日お越し下さい
エンジョイ! 音楽	今月はありません			色々なジャンルレコード・CDを楽しく聴きます	当日お越し下さい
ポッチャをやろう	20日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります	当日お越し下さい
うたdeランド	29日(水)	13:30~14:30	26名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います	当日お越し下さい

仲良しグループカラオケ
来月分の申込は1月7日(火)9:30~
※グループ登録制

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
10日(金)
10:00~

Café こかげ
今月の営業日
7日(火)、9日(木)
14日(火)、15日(水)、16日(木)
21日(火)、22日(水)、23日(木)
28日(火)、29日(水)、30日(木)
営業時間 11:00~14:00

ファーム高松
今月は
お休みです
13:30~14:30

たけのこクラブ
(小学生の学習支援)
毎週火曜日
17:00~
1月は
14日、21日
28日

スマホ
よろず相談
今月は
お休みです
講師：岩井祐樹氏
(高齢者生活支援推進員)

LINEお友達登録
お願いします★

一部事業は事前申込制です
募集は豊島区在住優先