



http://www.toshima.ne.jp/~01_takam/

『防災 de 安心フェスタ』

—あなたもできる減災—

3月7日(金)・8日(土) 9:30~16:00

- ◆販売
 - 能登・宮城物産販売 3/7(金)・8(土) 9:30~15:30
 - 応援食堂 3/7(金) 11:30~ 3/8(土) 10:30~ 金沢おでん・石川コーヒー販売
- ◆減災クイズラリー 3/7(金)・8(土)
- ◆消火器体験 3/7(金) 11:00~
- ◆AED講習 3/7(金) 11:00~
- ◆講演 防災危機管理課による講演会 3/7(金) 10:00~
- ◆展示
 - 高松小5年生安全マップ
 - 高松二丁目・三丁目町会
 - 防災グッズ展示 他

『着物 de カフェ』

~“きもの”を着よう!~

3月4日(火) 10:30~

きものを着て 皆でたのしいひとときを
◆対象：どなたでも
◆定員：10名
◆参加費：500円
※着物をお召しになり、お越しく下さい

1階窓口にて受付中
(参加費を添えてお申込みください)

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	10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	24日(月)	10:00~	20名	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!	当日お越し下さい
音楽でリラックス	13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	14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	28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	28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	14日(金)	10:00~	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	26日(水)	10:00~	なし	区の専門職の方が相談にお応えします	当日お越し下さい

子育てプログラム

おめでとう お誕生日	18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 (誕生日月ではない方もご参加できます)	2/25(火)
大きくなったかな!	5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	2/12(水)
ベビーマッサージ	10日(月)	10:30~11:15	10名	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	2/17(月)
ママのからだメンテナンス	17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)	2/17(月)
親子でうんどう	21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	2/28(金)
親子で音楽あそび	4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	2/10(月)
わくわくパーク	13日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	2/20(木)
おはなし会	13日(木)	10:50~11:15	なし	豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	当日お越し下さい
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

どなたでもプログラム

ガーデンの日	11日(火) 25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	18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	18日(火)	13:30~15:30	なし	色々なジャンルのレコード・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	17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	26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3月5日(水)9:30~
※グループ登録制

Caféこかげ
今月の営業日
5日(水)
11日(火)、12日(水)、13日(木)
17日(月)、18日(火)、19日(水)
25日(火)、26日(水)、27日(木)
営業時間11:00~14:00

ファーム高松
14日(金)
28日(金)
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~
3月は
4日、11日
18日

スマホ
よろず相談
3月17日(月)
11:00~
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

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
24日(月)
10:00~