



『ハロウィンを楽しもう』

30日(金) 10:30 ~ 11:15

親子で2F子育てひろばをまわります
ゲームでお菓子やおもちゃをゲットしよう！

- ◆定員：30組(豊島区民の方)
- ◆対象：未就学児と保護者

10/8(木)より2階窓口にて受付開始

つなげよう文化

『文化祭』

展示期間：20日(火)～25日(日)

舞台発表：23日(金) 13:00～

◆作品展示準備

19日(月) 13:00～

『文化祭
サークル代表者会』

10月1日(木)

貸室終了後
9:45頃から開催

サークル代表の方は
ご出席ください

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	5日(月)	10:00～	20名	読み・計算・クイズなど、楽しく脳トレします
Let's! 脳レク	今月はお休みです			としまる体操と楽しいレクリエーションをします
元気おながくタイム (旧音楽でリラックス)	8日(木)	10:30～11:30	18名	音楽でみんな元気! 楽しい時間を過ごそう 講師：木内愛弓氏
プラチナトレーニング	今月はお休みです			講師：杉浦重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員
達ちゃんのスッキリ体操	今月はお休みです			講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
しっかり☆タカザップ	29日(木)	10:00～	20名	DVDを見ながらとしまる体操をフルコースでやります
高齢者くらしの相談	28日(水)	14:20～	なし	西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	今月はお休みです			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

				※お申込みはすべて先着順です	受付開始
おめでとう お誕生日	28日(水)	10:30～11:00	7組	誕生日月1、2才のお子さんに誕生日カードプレゼント (誕生日月ではない方も参加できます)	10/7(水)
大きくなったかな!	今月はお休みです			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	
ベビーマッサージ	今月はお休みです			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	23日(金)	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：藤原祥子氏(柔道整復師)	10/2(金)
親子で音楽あそび	13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	9/18(金)
わくわくパーク	8日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	9/17(木)
おはなし会	8日(木)	10:50～11:10	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
ハッピー!!Danceタイム (旧ちょこっとタイム)	平日随時	10:30～	なし	楽しくダンスをしてスタンプをあつめよう! 今月は「アンパンマンマーチ」♪	当日お越し下さい
GO! GO! コンビカー	金曜随時	9:30～11:30	なし	楽しく好きなコンビカーであそぼう!	当日お越し下さい
のりものタイム	午後随時 土日午前	13:00～15:50 9:30～11:30	なし	三輪車、コンビ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	13日(火) 27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)
エンジョイ! 音楽	今月はお休みです			色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます
ポッチャをやろう	19日(月)	10:00～	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	今月はお休みです			ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います

仲よしグループカラオケ

来月分の申込：10月5日(月)9:30～
※グループ登録制

CSW

暮らしの何でも相談会
8日(木) 10:30～

Café こかげ

スープ&パン ランチの日 10/13(火)
パン・ランチの日 10/20(火)

これからの営業予定

スープ&パン ランチの日 11/17(火)
パン・ランチの日 11/24(火)
営業時間 11:30～

テレビ体操

1階
毎朝 9:30～

一部事業は
事前申込制です
募集は豊島区在住優先



LINEお友達登録
お願いします★