



<https://sites.google.com/view/kumin-hiroba-takamatsu>

『姿勢・腰痛講座』  
29日(月) 10:00~11:00  
◆対象：65歳以上 ◆定員：20名  
6月8日(月)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

『生活動作でフレイル予防講座』  
7月2日(木) 10:00~11:00  
◆対象：65歳以上 ◆定員：15名  
6月15日(月)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

『尿失禁予防講座』  
7月16日(木) 10:00~11:00  
◆対象：65歳以上 ◆定員：14名  
7月2日(木)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

まずは見学 そしてチャレンジ!  
夏前にはじめてみませんか?  
『サークル見学★体験月間』  
1日(月)~30日(火)  
◆対象：どなたでも(18歳以上)  
裏面のサークル一覧表をご覧ください

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	8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	22日(月)	10:00~	20名	としまる体操と楽しいレクリエーションをします
元気おんがくタイム (旧音楽でリラックス)	11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
ブラチナトレーニング	12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
達ちゃんのスッキリ体操	26日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
新事業! ぴち☆タカザップ	18日(木)	13:30~14:00	20名	DVDを見ながらハーフタイムとしまる体操をやります
高齢者くらしの相談	11日(木)	10:50~	なし	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

事業名	日程	時間	定員	内容	備考
おめでとう お誕生日	24日(水)	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参加できます)	6/3(水)
大きくなったかな!	3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	受付中
ベビーマッサージ	8日(月)	10:30~11:15	10組	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	5/18(月)
ママのからだメンテナンス	26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：藤原祥了氏(柔道整復師)	6/5(金)
親子で音楽あそび	2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	受付中
わくわくパーク	11日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	5/21(木)
おはなし会	11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
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
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、コンピカーなどで遊べます	当日お越し下さい
あそんで相談	18日(木)	10:00~11:00	なし	西部子ども家庭支援センターによる出張相談 対象：0才から未就学児とその家庭	当日お越し下さい

どなたでもプログラム

ガーデンの日	2日(火) 16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	16日(火)	13:30~15:00	なし	色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます
ポッチャをやるう	15日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	24日(水)	13:30~14:30	36名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います

仲良しグループカラオケ  
来月分の申込：6月5日(金)9:30~  
※グループ登録制

Café こかげ  
スープ&パン ランチの日 6/23(火)  
パン・ランチの日 6/30(火)

テレビ体操  
1階  
毎朝 9:30~

CSW  
暮らしの何でも相談会  
24日(水)13:30~

これからの営業予定  
スープ&パン ランチの日 7/14(火)  
パン・ランチの日 7/21(火)  
営業時間 11:30~

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★