



申込が必要な事業



	日	月	火	水	木	金	土	
午前	♥子育て中の方対象 ◎どなたでも ★65歳以上の方対象 ・赤字は 当ひろば事業 ・黒字は 自主活動			新型コロナウイルス感染 拡大状況により、休館又 は事業等が変更、中止に なることがあります	◎貸室受付 骨盤体操♥	◎卓球タイム! ★としまる体操 避難訓練	スマイル サロンリズム体操さくら	4
午後	5	6	7	8	9	10	11	
午前			ひろばさくら会計チェック ♥親子体操	トールペイントの会	ひろばさくら会議	太極拳&ストレッチ Go!Go!マビヨガ		
午後						サロンリズム体操さくら 楽しく絵手紙		
	12	13	14	15	16	17	18	
午前		♥親子リトミック メモリーズ☆アート	♥親子体操	骨盤体操♥	◎卓球タイム! ★としまる体操	太極拳&ストレッチ スマイル		
午後		ひろばさくら理事会 ★シルバー月間スタート⇒⇒プレゼントなくなり次第終了				◎尿失禁講座		
	19	20	21	22	23	24	25	
午前		敬老の日 休館日		トールペイントの会	秋分の日 休館日	★元気になる体操 Go!Go!マビヨガ		
午後							楽しく絵手紙	
	26	27	28	29	30	【お願い】 ＊マスク・靴下の着用が必要です ＊入館時、手指消毒・検温があります ＊利用に一部制限があります		
午前		♥親子リトミック		◎体幹エクササイズ	◎卓球タイム!			
午後								

♥親子体操

7・14日(火) 講師：藤井芳子氏
どちらか一日でも可 各クラス定員7組

10:40~11:00 あんよクラス(歩けるお子さん)
 11:20~11:40 かけっこクラス(走れるお子さん)
 【申込】区内の方...1日(水)~ 電話受付可
 区外の方...3日(金)~

♥親子リトミック

13・27日(月) 講師：坂本久美子氏
どちらか一日でも可 定員5組

10:30~11:00 ヨチヨチ歩き~2歳未満のお子さん
 【申込】区内の方...1日(水)~ 電話受付可
 区外の方...3日(金)~

◎尿失禁講座(高齢者福祉課の出前講座)

17日(金)1:30~2:20 定員20名

講師：豊島区リハビリテーション専門職
 【申込】1日(水)~ 電話受付可
 尿失禁の原因や対策のポイントと予防体操
 【持ち物】筆記用具、動きやすい服装(ズボン着用)

【事前告知】♥食育講習会(お話とメニュー紹介)

10月8日(金) 講師：長崎健康相談所栄養士
 10:30~11:00 定員5組

対象：1歳半以降のお子さんと保護者
 小さいお子さんはお相談下さい
 【申込】9月14日(火)~ 電話受付可

◎卓球タイム!
 2・16・30日(木)
 9:30~11:20
 定員12名

9時25分時点で定員を超えた場合は抽選(上履き持参)

★としまる体操
 2・16日(木)
 定員15名
 1:30~2:10

映像を観ながら行います
 お気軽にどうぞ!

◎体幹エクササイズ
 29日(水) 定員15名
 10:00~10:50
 受付:9:30~

講師：須藤浩代氏
 ＊各体操とも、上履き・水分をお持ちください

★元気になる体操
 24日(金) 定員15名
 10:00~10:50
 受付:9:30~

講師：小俣淳子氏

アトリエ村
 出張相談
 あり
 10:00~
 11:00

◎ホールであそぼ
 20分交代であそべます
 日により使えない時間
 があります

★シルバー月間13日(月)~
 70歳以上の方にプレゼントが
 あります(なくなり次第終了)