

区民ひろばさくら第一 令和4年12月のカレンダー



NPO法人ひろばさくら
豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676

		日	月	火	水	木	金	土
		<p>年末年始休業のお知らせ 12月29日(木)～1月3日(火)まで休館します。 貸室受付は1月4日(水)に行います。</p>				1	2	3
午前	集多区					貸室/百寿会 折り紙の会	★元気になる体操 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	集多区					★シン・フレイル ★アトリエ村出張相談		健康・お楽しみ会
		4	5	6	7	8	9	10
午前	集多区	♥プラレールタイム 一般貸出	ゆる体操歩みの会	◎体幹エクササイズ 自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会(輪投げ) パレット	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区	♥親子のひろば 一般貸出	フラサークルレフア	★としまるA 編物研究会	トリム体操さくら カイラーサヨガ	★シン・フレイル ★ヒアリングフレイル ★まちの相談室	◎グループカラオケ	健康・お楽しみ会
		11	12	13	14	15	16	17
午前	集多区	♥プラレールタイム	ゆる体操歩みの会 南六さくらクラブ	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会(輪投げ) 折り紙の会	★元気になる体操/CSW 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	集多区	♥親子のひろば		★としまるB 理事長懇談会	トリム体操さくら カイラーサヨガ	★シン・フレイル 健康・お楽しみ会 ★アトリエ村出張相談		南六さくらクラブ 南長崎四丁目福寿会
		18	19	20	21	22	23	24
午前	集多区	♥プラレールタイム	◎体幹エクササイズ	♥0歳からの音育 自彊術すずらんの会	南六さくらクラブ	♥0歳からの音育 パレット	百寿会(輪投げ) 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区	ライスナイスP	フラサークルレフア	★としまるA 編物研究会	◎音楽ひろば カイラーサヨガ	★メモリーワーク	♥ベビーマッサージ	南長崎四丁目福寿会
		25	26	27	28	29	30	31
午前	集多区	♥プラレールタイム	【廃食油回収】 9時～12時30分	自彊術すずらんの会		◎パンの販売 ベーカリーこのは 第1・3水曜日11:40頃～ 毎日やってます	★65歳以上の方対象 ◎どなたでも ♥子育て中の方対象 黒字は自主サークル	
午後	集多区	♥親子のひろば		★としまるB 民謡を楽しむ会		◎朝のラジオ体操 ◎今日はあなたの誕生日	事業等は変更、中止することがあります。	

申込が必要な事業 申込は9時～電話可

★元気になる体操 **2日・16日(金) 10:00～**
講師：小俣淳子氏 【定員】18名

◎体幹エクササイズ **6日(火)・19日(月) 10:00～**
講師：須藤浩代氏 【定員】18名

元気・体幹【申込】区内：11月27日(日)～
2回目：12月8日(木)～

★メモリーワーク(回想法) **22日(木) 2:00～2:40**
【定員】15名 【申込】11月29日(火)～
【講師】認知症地域支援推進員

★ヒアリングフレイル **8日(木) 2:00～4:00**
【定員】12名 【申込先】高田介護予防センター
※ひろばでは申込受け付けしません、ご了承ください

♥0歳からの音育 講師：マンマードレ氏
20日(火)・22日(木) 10:30～11:00
【定員】10組 【申込】受付中
【対象】20日：生後2～8か月の赤ちゃん
22日：生後9か月～1才半の赤ちゃん

♥ベビーマッサージ 講師：古城恵子氏
23日(金) 1:30～2:30
【定員】7組 【持ち物】バスタオル
【対象】生後8か月までの赤ちゃん 【申込】受付中
服を着たままマッサージ、ふれあってリラックス

◎音楽ひろば 講師：末松ちあき氏
21日(水) 2:30～3:10
【申込】区内：7日(水)、区外：8日(金)～

◎グループカラオケ **9日(金) 1:30～**

★シン・フレイル **1・8・15日(木) 2:00～3:00**

★としまる 【登録制】 **1:30～2:10**
・A **6・20日(火)** ・B **13・27日(火)**

♥フラレールタイム **日曜日 9:30～11:00**

♥親子のひろば **日曜日 2:00～3:30**

★アトリエ村出張相談 **1・15日(木) 2:00～3:00** ★まちの相談室 **8日(木) 2:00～3:00** ◎何でも相談会 **16日(金) 10:00～11:30**