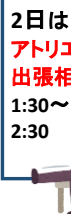




	日	月	火	水	木	金	土
午前	【予告】ひろばさくらまつり 3月4日(土) ①1:30~ ②2:30~ 定員:各回100名 申込:2月9日(木)~ ゲームコーナー、物品販売等 ※内容は変更になることがあります			骨盤体操♡ ◎貸室抽選	◎卓球タイム!	太極拳&ストレッチ スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	◎子育て中の方対象 ◎どなたでも ★65歳以上の方対象 赤字は事業 黒字は自主活動					サロンリズム体操さくら	
午前	◎日曜ひろば ホールの遊具で あそべます	コール・アダージョ	ひろばさくら会議	骨盤体操♡		太極拳&ストレッチ 西部子ども家庭支援センター(作) Go!Go!マビヨガ ひろばさくら会計チェック 西部子ども家庭支援センター(作) 楽しく絵手紙	建国記念の日 休館日
午後							
午前	♡母の休日 セルフマッサージ(全身)	コール・アダージョ ♡親子リトミック	♡親子体操 フラ・カトレア	南六さくらクラブ ♡ちびっこおはなし会 ◎何でも相談(CSW)	◎卓球タイム!	スマイル 西部子ども家庭支援センター(作)	
午後		ひろばさくら理事会		◎音楽ひろば	★としまる体操	西部子ども家庭支援センター(作)	
午前	◎グループ卓球	コール・アダージョ ♡親子リトミック	♡ベビーマッサージ	◎体幹エクササイズ	天皇誕生日	★元気になる体操 Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後			♡看護師さんと身体測定			サロンリズム体操さくら	楽しく絵手紙
午前		コール・アダージョ 西部子ども家庭支援センター(作) メモリーズ☆アート	♡親子体操	◎ホールであそば (20分交替、使えない時間あり)	【毎日の事業】 ◎朝のラジオ体操 9時15分~ ◎今日はあなたの誕生日		
午後		西部子ども家庭支援センター(作)		このマークの金曜日は、茜の里の パン販売 11時30分頃~第3金休み 事業等は新型コロナウイルス感染状況等により変更、中止 になることがあります	としま区創90周年		

◎卓球タイム!

2・16日(木)
今月は2回
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)



2日は
アトリエ村
出張相談
1:30~
2:30



さくらポイントがつく事業 ポイントが貯まるとプレゼントがあります!

★としまる体操
2・16日(木)
定員20名
1:30~2:10
受付:1:00~

◎体幹エクササイズ
22日(水) 定員20名
10:00~
受付:**9:30~**
講師:須藤浩代氏

★元気になる体操
24日(金) 定員20名
10:00~
受付:**9:30~**
講師:小俣淳子氏

人数多数の場合、切取り、上履き・水分をお持ちください!

ピアッサ
はじめました!
区民ひろばからの
情報発信します
ダウンロードは
こちらから

令和5年1月16日現在

申込が必要な事業

電話受付可9~5時

♡看護師さんと身体測定

要町保育園の島田看護師とお話しましょう

21日(火) 1:30~2:00 【申込】受付中

赤ちゃん~乳幼児さんま
で、ちょっと聞いてみたい
こともどうぞ!

♡ベビーマッサージ

講師:古城恵子氏

洋服を着たまのマッサージ (バスタオル持参)

21日(火) 8ヶ月までのお子さん
10:30~11:30 定員7組 【申込】1月27日(金)~



♡親子リトミック

講師:坂本久美子氏

13・20日(月) *各クラスどちらか1日

10:30~10:55 9ヶ月~2歳のお子さん 定員7組
11:05~11:30 2歳以上のお子さん 定員5組

【申込】受付中



♡親子体操

講師:藤井芳子氏

14・28日(火)

10:40~11:00 ハイハイ~あんよクラス(9ヶ月~2歳未満) 定員15組
11:20~11:40 かけっこクラス(2歳~未就園児) 定員10組
【申込】受付中

歩けなくても参加OK!
一緒に身体を動かし
ましょう!



【翌月の申込について】ベビーマッサージは事業当日の9時から、
親子リトミック・親子体操は、事業第1回目実施日の9時から、翌月の
申込を受け付けます。日程は受付でご確認ください。

♡ちびっこおはなし会

講師:高山和子氏

15日(水) 赤ちゃんからどうぞ! 定員7組

10:30~10:50 【申込】受付中

お話と歌で、小さいお子さんも楽しめます

◎何でも相談(CSW)

どなたでもどうぞ

15日(水) 10:30~11:30



♡母の休日「セルフマッサージ(全身)」

講師:水越朋美氏

12日(日) 10:00~10:45 子育て中のお母さん 定員6名

持ち物:バスタオル、フェイスタオル、水分
動きやすい服装で 【申込】受付中



◎音楽ひろば

講師:末松あき氏

15日(水) 1:30~2:10 定員20名

上履き・水分をお持ちください【申込】3日(金)~



◎グループ卓球

19日(日) 1グループ2~6名

9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 2台、6枠
【申込】4日(土)~

