



令和5年 12月 区民ひろば千早「いきいき」予定

URL : <https://hiroba-chihaya.org/>

NPO法人はばたけ千早 豊島区要町3-7-10 いきいき(1階) ☎3959-2281 FAX3959-2282
区民ひろば千早 【開館時間】9時～17時 【休館日】祝日、年末年始

	日	月	火	水	木	金	土	
午前	「つながつながるひろばのWA！」 ひろばをめぐってスタンプポン! 11月1日(水)～12月28日(木) すべての区民ひろばでスタンプラリー を開催します。スタンプを押して景品を もらおう!!		SDGs 未来都市としま SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS TOSHIMA International City of Arts & Culture 豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。		表中文字の説明 太字: 事業 細字: サークル 赤字: 記事有り		1 貸室受付 コーラス・FCK めだかサロン	2 要町カラオケ同好会
午後							区集貸出	
午前	3 輪投げ	4 笑寿会	5 呉式太極拳11時～ 区集貸出	6 楽しく筋トレ	7 フリーマージャン 区集貸出	8 コーラス・FCK 区集貸出	9 区集貸出	
午後	フレンドシップ	ミシンの会 要町吟詠会	カラオケもみじ会 区集貸出	座ってとしまる体操	う～んと運動 区集貸出	フレイルしっかりチェック 区集貸出	日本の歴史を学ぼう 区集貸出	
午前	10 24式太極拳日曜会	11 職員ミーティング 区集貸出	12 音楽で脳トレ体操	13 書道を楽しむ会	14 呉式太極拳11時～	15 クリスマス音楽会 区集貸出	16 要町カラオケ同好会	
午後	ゆうこサロン	悠千会 区集貸出	フレンドシップ	CSW何でも相談 う～んと運動	う～んと運動 絵手紙 つくしの会	どれみんなで歌おう マウスの会 出張相談	大黒連 第七ブロック役員会 フードサポートP	
午前	17 24式太極拳日曜会 区集貸出	18 笑寿会	19 フィットネス要	20 楽しく筋トレ	21 フリーマージャン NPO理事会	22 太極拳&ストレッチ 区集貸出	23 区集貸出	
午後	ミシンの会 区集貸出	悠千会 要町吟詠会 向日葵	カラオケもみじ会 懇談会(14時～)	う～んと運動 出張相談	う～んと運動 ヒアリングフレイルチェック まちの相談室	かな書道 区集貸出	フレンドシップ 千早いこクラブ	
午前	24 24式太極拳日曜会	25 コールアダージョ	26 フィットネス要	27 楽しく筋トレ	28 フリーマージャン抽選	年末・年始休館日 12月29日(金)～1月3日(水)		
午後	ゆうこサロン	輪投げ	カラオケもみじ会	う～んと運動	う～んと運動	今年もいろいろとご協力頂きありがとうございました。皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。		

日本の歴史を学ぼう

9日(土) 13時30分～

第2回 平安時代 女流文学
恋と愛の遍歴
紫式部「源氏物語」
講師: 榎原金市氏

どなたでも自由にご参加ください。

クリスマス音楽会

15日(金) 10時30分～12時

みんなでクリスマスソング
を楽しみましょう♪

出演: コーラス・FCK

どなたでも自由にご参加ください。

座ってとしまる体操

6日(水) 13時30分～

指導: 高橋勇希氏
(理学療法士)

介護予防体操を行います。

どれみんなで歌おう

15日(金) 13時30分～

講師: 仲里潔子氏(音楽療法士)

ピアノに合わせて歌ったり、
楽器を演奏したりします。

1月フリーマージャン

登録制: 4人1組・4卓

1月分申込受付: 12月22日(金)まで
抽選日: 12月28日(木) 10時
抽選は、代表者が行います。

予告 新春の集い

令和6年1月14日(日)午後
申込受付: 12月22日(金)～

琴の演奏と新春の舞

・・・お知らせとお断り・・・

※ 11月17日現在の予定ですので 変更する場合があります。
 ※ 卓球 は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。
 ※ 朝の体操は開館日の9時30分～30分間です。
 ※ 事業は、**豊島区在住の方が優先**となります。
 ※ 入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。

8日(金)フレイルしっかりチェック
予約連絡先⇒介護予防・認知症対策グループ
☎ 03-4566-2434

21(木)ヒアリングフレイルチェック
予約連絡先⇒高田介護予防センター
☎ 03-3590-8116

