



# 令和6年 7月 区民ひろば千早「いきいき」予定表

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
		1	2	3	4	5	6
午前		貸室受付 コール・アダージョ	輪投げ	楽しく筋トレ	区集貸出	太極拳&ストレッチ めだかサロン	妻町カラオケ同好会 区集貸出
午後		呉式太極拳	カラオケもみじ会	う〜んと運動	う〜んと運動 区集貸出	ミンの会 マウスの会	フレンドシップ 区集貸出
	7	8	9	10	11	12	13
午前	イベント準備	笑寿会 ミーティング	音楽で脳トレ体操	楽しく筋トレ 書道を楽しむ会 区集貸出	フリーマージャン	コーラス・FCK	輪投げ
午後	セタコンサート	悠千会 要町吟詠会	あじさい	う〜んと運動 区集貸出	う〜んと運動 絵手紙	おたのしみ会 つくしの会	フレンドシップ
	14	15	16	17	18	19	20
午前	24式太極拳日曜会	休館日	フィットネス要	楽しく筋トレ 呉式太極拳(11時〜) 区集貸出	NPO理事会 区集貸出	コーラス・FCK CSW何でも相談	妻町カラオケ同好会 フードサポートP
午後	ゆうこサロン	(海の日)	カラオケもみじ会 懇談会(14時〜)	う〜んと運動 語り部部会 区集貸出	う〜んと運動 区集貸出	どれみんなで歌おう マウスの会	悠千会
	21	22	23	24	25	26	27
午前	24式太極拳日曜会	豊島高校学習会	豊島高校学習会 区集貸出	豊島高校学習会 区集貸出	フリーマージャン 区集貸出	太極拳&ストレッチ	カラオケもみじ会
午後	ミンの会	豊島高校学習会 向日葵	豊島高校学習会 区集貸出	豊島高校学習会 区集貸出	う〜んと運動 区集貸出	サロンリズム体操会 区集貸出	フレンドシップ 第7ブロック役員会 (千早いこいクラブ)
	28	29	30	31			
午前	24式太極拳日曜会	コール・アダージョ	フィットネス要	区民ミーティング			
午後	ゆうこサロン	ライオンキングス 要町吟詠会	正しい歩き方講座	う〜んと運動			

**セタコンサート**

7日(日) 13時30分～

**フルーツコンサート**

★出演 須藤英二氏

★ どなたでも気軽にどうぞ

★ お待ちしています

**おたのしみ会**

12日(金)13時30分～

楽しいお話とピアノ演奏

講師: 緑川るみ氏

どなたでもお気軽にどうぞ

**どれみんなで歌おう**

19日(金)13時30分～

歌詞にまつわる楽しいお話を聞き  
簡単な楽器をみんなで演奏しましょう!

講師: 仲里潔子氏

表中文字の説明  
太字: 事業  
細字: サークル  
赤字: 記事有り

**音楽で脳トレ体操**

9日(火)10時～

音楽に合わせて手拍子、ストレッチ、  
ステップ体操などを行います。

**正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう! 講座**

測定と運動、転倒予防のポイント! (理学療法士)

30日(火)13時30分～15時

詳細は豊島区広報をご覧ください

**フリーマージャン**

登録制: 4人1組・5卓

8月分申込受付: 7月24日(水)まで

抽選日: 7月31日(水)10時

抽選は、代表者が行います。

\*5組以下の場合抽選は中止

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。

...お知らせとお断り...

※ 6月18日現在の予定ですので 変更する事もあります。

※ 卓球 は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。

※ 事業は、豊島区在住の方が優先となります。

★ 朝の体操は開館日の9時30分から30分間です。

※ 入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。

🍞 パンの販売日(12時前後)