



カフェの時間が延長されました

「ぶらっとカフェきんぎょ」

平日午前10時30分～15時30分
(事業の都合でお休みの日もあります)



ロビーでゆっくりコーヒーなど飲みながらくつろぎませんか？1杯100円です。

◆ひろばでは、マイボトルをおすすめしております。



★親子ピラティス

23日(木) 午前10時30分から11時30分
対象：首すわりからハイハイまでのお子様と保護者
講師：大塚知美氏
定員：15組 申込受付中（電話可）
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物



お願い

安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしております。
靴の履き間違いが起きています。お帰りの際は、確認してお間違えのないようお願いいたします。



2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム



要予約	★ベビータイム	2、30(木)午前10時30分から11時	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です 2日はハーバースデーのお祝いを行います。
	★ぷくぷくタイム	3、17(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。3日はお誕生会をします。 17日は公園遊びをします。雨天の場合は遊戯室で遊びます。
	★体育遊び	21(火) ①午前10時30分から11時 ②午前11時05分から11時35分	講師：藤井芳子氏 マットやボールなどで体を動かして遊びます。 ①8ヶ月から1歳6ヶ月までのお子様と保護者 ②1歳7ヶ月から未就学のお子様と保護者 持ち物：水分補給の飲み物
	★木育であそぼう	9(木)午前10時30分から11時	0歳から2歳までのお子様と保護者が対象です。 木のぬくもりを感じながら親子で遊びましょう。
予約不要	★プラレールの日	5、19(日)午前9時30分から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者、小学3年生までの子どもが自由に プラレールで遊べます。混雑時はお待ちいただく事もあります。
	★電車ごっこ	25(土)、26(日)午前10時から11時30分	鉄橋・踏切・フォトスポットがあります。

1階 「いきいきひろば」主なプログラム (◇マークがついているものは65歳以上の方が対象となります。)



◇室内ゲートボール	6(月)午後1時30分から3時	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ！
◇ザ☆としまる体操	8、22(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇リフレッシュ体操	10(金)午前10時から11時	簡単ストレッチでリフレッシュしましょう！講師：小俣淳子氏
◇健康増進カラオケ (通信)カラオケタイム	10(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：2日(木)からカラオケ事業日の前日まで。 先着順(電話可)当日は午後1時30分に抽選、体操してから始めます。 1人2曲です。
◇楽しく脳トレ	13(月)、24(金)午前10時から11時	計算、音読などで楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇唱歌・童謡の会	17(金)午前10時から11時	心のふるさとを歌で訪ねましょう。講師：福田圭子氏
大人の塗り絵	17(金)午後1時30分から3時30分	色をぬってストレス解消しましょう。
モルックを楽しもう	20(月)午後1時30分から3時	モルックを体験してみませんか。どなたでも
◇元気体操	21(火)午後1時30分から3時	登録者のみ 講師：作業療法士 木下美恵子氏
◇歌のひろば	23(木)午後1時30分から2時30分	童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を楽しみましょう。講師：谷川茂代氏
◇ボールペンで書く 美文字教室	27(月)午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。
きんぎょでポッチャ	28(火)午後1時30分から3時	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。どなたでも
囲碁・将棋	毎日午後1時05分から4時30分	ご自由に教2で 対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は、 教2の部屋は使えない時もあります。
卓球タイム	月、火曜は午前9時15分から12時 木、日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分	月曜日の午前中は、初心者優先日になっています。 2階は、小中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	10(金)①午前10時から11時 21(火)②午前10時30分から11時30分	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。暮らしの中の不安など お気軽にご相談を。

【廃食油回収のお知らせ】4月27日(月)午前9時から午後12時30分(毎月第4月曜日 祝日の場合は翌日)当館玄関前にて実施