

# ようこそ要



第 29 号

《発行》区民ひろば要運営協議会

発行責任者 和田健男

～要のかなめはあなたです！～

## 運営協議会定時総会 5月9日(金)

運営協議会は、はつらつ部会・わくわく部会・にこにこ部会・広報部会があります。各部会は毎月の事業開催に向けて、わき合い合いと打ち合わせをし、ご参加くださる皆様が楽しめる様に頑張っております。ご希望の事業がありましたらご提案いただくと助かります。

ますます充実した区民ひろば要になりますよう、また、皆様も運営協議会の一員にご参加くださいますことを心よりお待ちしております。

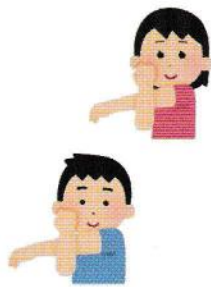


## 今後の事業予定

| 開催月 | 事業名               | 開催月 | 事業名               |
|-----|-------------------|-----|-------------------|
| 10月 | 広報紙発行 第29号        | 1月  | 要はつらつ健康講座         |
|     | ひろば芸術祭            |     | 節分のつどい            |
| 11月 | ベビー&キッズイングリッシュタイム | 3月  | 広報紙発行 第30号        |
|     | 要はつらつ健康講座         |     | 舞台発表会             |
|     | ひろばまつり            |     | わくわくサロン 多肉植物を植えよう |
| 12月 | クリスマス会            |     | 要はつらつ健康講座         |
|     | わくわくサロン 新春熊手づくり   |     |                   |

## 要はつらつ健康講座 ① 6月21日(土) ② 9月20日(土) はつらつ部会

年5回シリーズの健康講座は、体力、筋力が落ちてきた方も、無理なく参加できます。理学療法士ならではの体に優しく、覚えやすいプログラムは、毎回大好評です。



## わくわくサロン 6月23日(月) わくわく部会



### マジックマットを作ろう



四辺を毛糸で縁どって作ります。初めての方もすぐ覚えて手が進みます。沈黙の後、思い思いの作品が出来上がりました。これで、楽にペットボトルのキャップを開けられます。

## ヒヤリハット 6月24日(火) はつらつ部会

外出中安全に過ごす為の注意事項を(お話やCDで)教えて頂きました。その後、国際興業バスの車庫に移動し、運転席に座らせて頂き、そこからの視界ミラーでの点検等、一人一人丁寧に説明して下さい初めての体験でした。



## ヘアアレンジ 7月12日(土) にここ部会

### ヘア アレンジ

未就学児を対象としたヘアアレンジ講習では美容室に行くには大変だな...と思っているパパママさん達へ、ヘアアレンジの仕方や前髪の切り方などを質問に答えながら分かりやすくコツをお教えします。(講師：高橋)



## 手作りサロン 7月29日(火) はつらつ部会

### ビーズアームバンドを作ろう

人それぞれに違った色のカットビーズで作りました。光が当たるとキラキラ輝くので楽しくなります。アクセサリとしても使えそう！完成した作品を腕にはめて笑顔がいっぱいでした。



## 親子ふれあいストレッチ 9月27日(土) にこにこ部会

元気いっぱい、親子でストレッチ！日頃の疲れも吹き飛んで、みんな笑顔になりました。腰痛・肩こり・ストレートネックもさようなら～



## ハロウィン DAY 10月10日(金) にこにこ部会

オレンジのかぼちゃマントを翻し、ゲームコーナーで元気に遊ぶ子どもたち。今年は「かなめちゃんみっけ！」のかくれんぼクイズが復活し、パパやママも盛り上がっていました。



こんにちは！わたし、かなめちゃん♪  
かくれんぼが大好き！  
からだの色が白くて、両手に扇をもっているのがわたしだよ☆



## シニア際 9月12日(金)

あんさんぶる・アニマートさんをお迎えしてピアノと歌の演奏会を行いました。クラシック、童謡、ポピュラー音楽をご披露いただき、赤ちゃんから大人まで世代を超えてご長寿のお祝いをしました。



## 楽しい「ナンプレ」

はつらつ部会 毎月第二 月曜日

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   | 5 |   |   |   |   |
|   | 9 |   |   |   | 3 | 4 |   |   |
|   | 6 | 3 | 1 |   |   | 5 |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   | 6 |   |   |
| 2 |   | 5 |   |   |   | 8 |   | 4 |
|   |   | 4 | 8 | 7 | 2 |   |   | 9 |
|   |   | 7 |   |   | 8 | 2 | 4 |   |
|   |   | 6 | 9 |   | 1 |   | 7 |   |
|   |   |   |   | 4 |   |   |   |   |

出題：はつらつ部会 泉 実吉

毎月1回“楽しいナンプレ”を開催しています。定員がありますので、ひろばカレンダーをご確認の上お申込ください。解答はひろば内掲示板をご覧ください。

## 要川柳

あいさつは一言だけでもすくわれる  
すみな小4  
万博へいつかいきたいパビリオン  
クス中1  
抱っこ紐装着ミスって関節技  
めいママ  
汗しみる背広に夏の日容赦なし  
はなぴーまん2  
酒・油入れてどうかな 古古古米  
千子

## 編集後記

猛暑がやっと過ぎ、しのぎ易い季節になりました。日本の四季は二季になったのではと思われる今日この頃です。ひろば要は今までの活動に加えて、更に躍進していきます。今年度の広報紙は二回発行の予定です。多くの活動を写真と共に楽しい紙面をお届けします。

稲富

## 区民ひろば要

〒171-0043 豊島区要町 1-5-1

TEL・FAX 03-3972-6338

開館時間 9時から17時

休館日 祝日 年末年始

臨時休刊日有

ホームページ

