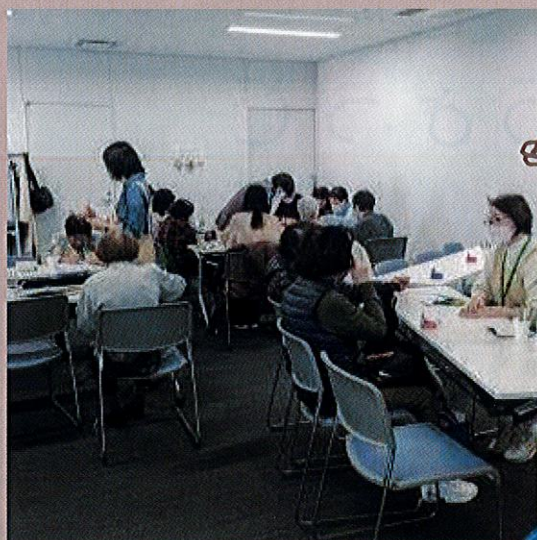


R7									R8		
4/7 (月)	5/12 (月)	6/2 (月)	7/7 (月)	8/4 (月)	9/1 (月)	10/6 (月)	11/17 (月)	12/1 (月)	1/19 (月)	2/2 (月)	3/2 (月)

ボランティアさん

／ 募集中です！ ／

受付、ご案内、
コーヒーの提供など



コーヒーを飲みながら
ゆっくりおしゃべりし
ませんか？

開催場所

玉川総合支所 2階 活動フロアー
(等々力3-4-1)

ご予約は
不要です。



【主催】

等々力まちづくりセンター
等々力あんしんすこやかセンター
社会福祉協議会等々力地区事務局

【お問い合わせ】

等々力あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

社会福祉協議会 等々力地区事務局

03-3705-6528
070-3946-9798

等々力あんしんすこやかセンター はつらつ介護予防講座

「最近体力が落ちてきた」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」などと感じている方に、介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめです。

対 象：玉堤、等々力、尾山台在住で、65歳以上の区民

体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

時 間：午後2時00分～4時00分（120分）

内 容：日常的に無理なくできる体操（世田谷いきいき体操）

介護予防に関するミニ講話

（運動、栄養、口腔、社会参加、認知症などについて）

会 場：等々力地区会館 2階 大会議室（裏面地図参照）

定 員：20名（初めての方優先枠2名を含む）

持ち物：飲み物、健康応援ノート（介護予防手帳）、筆記用具、動きやすい服装、マスク、上履き

参加費
無料



※事前に電話または
窓口でお申し込みください。
（定員に達した時点で締切となります）

2025年 4月	5月		6月		7月	8月	9月	
22 (火)	13 (火)	27 (火)	10 (火)	24 (火)	22 (火)	26 (火)	9 (火)	30 (火)

※2025年6月10日（火）は体力測定会です。

1回ごとのお申込み制・最大20回の利用となります。

各回、1週間前の火曜日（祝日の場合は翌開庁日）から受付を開始します。

窓口時間内（日祝除く 8:30～17:00）に、電話 03-3705-6528、または窓口でお申込みください。

○常時、マスクの着用を推奨します。(運動時に呼吸を止めないための声だし等あり)
○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いします。
○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。

「等々力」下車5分

※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください

電話 03-3705-6528
FAX 03-3703-5221

2025ねん 4月のとどろきじどうかん

世田谷区等々力3-25-16 Tel 03-3703-3506 Fax 03-3703-2653

- 行事の申込みは、かならず参加する本人がきてください。
- 【ランチ】午前11:30～午後1:30 【おやつ】午後3:00～午後5:00



4月						
日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

色つき■がおやすみの日です

じどうかんHP 【あそべる時間】午前9:30～午後6:00

『じどうかん子ども応援プロジェクト』

じどうかんでは、より多くの子もたちが気軽にクッキングや工作のイベントを体験できるように、4月から材料費を無料にします。

いまだけ😊新1年生限定
魅惑のオリジナルパフェづくり

19日(土)午後2:30～午後4:00

たのしく！おいしく！児童館の遊び方わかつちやう！

【対象】新小学1年生のみんな 定員30名

【場所】カンガールーム（遊戯室）

【申込み】5日(土)午前10:00～16日(水)

参加する本人が直接申込みにてきてください。

【その他】アレルギーのある人は、申込み時に教えてください。

*この行事は世田谷区の「じどうかん子ども応援プロジェクト」により、材料費無料で実施します。

カフェ店員&パフォーマーのこどもスタッフぼしゅう！

【対象】新小学2年生から 10名程度

【申込み】5日(土)～12日(土)

【作戦会議】12日(土)午後2:00～3:00

わりばしでっぼう

24日(木)午後3:00～午後4:00

わりばしでっぼうをつくらあそんでみよう！

【対象】新小学1年生から 【場所】ビーバールーム（工作室）

【申込み】ありません。当日時間に来てください。

*この行事は世田谷区の「じどうかん子ども応援プロジェクト」により、材料費無料で実施します。

カラあみストラップ

25日(金)①午後2:30～3:30

②午後3:30～4:30

「カラフル」なひもを「あみあみ」して、ストラップをつくらう！

【対象】新小学1年生から 定員15名

【場所】ビーバールーム（工作室）

【申込み】19日(土)午後4:00～活動当日まで

参加する本人が直接申込みにてきてください。

*この行事は世田谷区の「じどうかん子ども応援プロジェクト」により、材料費無料で実施します。

神話がたり

23日(水)午後4:00～4:30

『日本の始まりと神武天皇のお話』

【対象】新小学1年生から 【場所】廊下 【協力】葉山さん

とどもぐクッキング

4日(金) 午前11:00～12:30

いただいたインスタントのメニューを作って食べよう！
メニューはその日のお楽しみ☆食の提供byフードパントリー

【対象】新小学4年生から 定員15名

【場所】ビーバールーム（工作室）

【参加費】無料

【申込み】3月25日(火)～活動当日まで

参加する本人が直接申込みにてきてください。

【協力】玉川地域社会福祉協議会等々力地区事務局

わいわいオニゴっこ

30日(水) 午後3:00～4:00

みんな知ってる、あの「オニゴっこ」をたのしもう！

【対象】新小学1年生から 【場所】グラウンド（雨天中止）

【申込み】ありません。当日時間に来てください。

【その他】運動靴できてね！

ガーデニング

26日(土) 午前10:00～11:00

夏野菜の準備と花壇のお世話しよう！

児童館で育ててみたいものも相談しましょう♪

【対象】どなたでも（幼児さんは保護者と一緒にご参加ください）

【場所】グラウンドほか 【その他】汚れても良い服と靴できてね！

おはなし会

16日(水) 午後3:30～4:00

すばなしや、手あそびをたのしもう！

【対象】どなたでも（幼児さんは保護者と一緒にご参加ください）

【場所】モンキールーム（乳幼児室）【協力】すばなしの会さん

TEENS プロジェクト

燃えよ！セブンリングス！

～七輪のつどい～

26日(土) 午後4:00～5:00

炭火を囲んでワイワイ食べよう。今年度やりたいことも教えてね！

【対象】新中学1年生から

【場所】グラウンド

【持ち物】焼いて食べたい食材（炭火で焼けるもの）

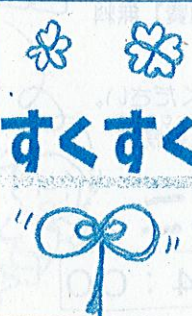
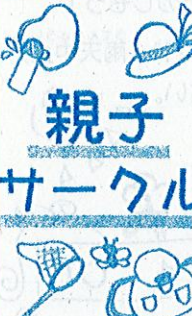
【申込み】ありません。当日あそびにてきてね！

※雨天時は
工作室
ホートン・プラザ
で行います!!

2025年4月のとどろきじどうかん 子育てひろば情報

児童館では、気軽に集える自由参加のひろばを実施しています。子育ての仲間作りや出会いの場として、親子で楽しい時間を過ごしなが、情報交換したり、お互いの子どもたちの成長を分かち合える関係作りができるといいですね♪

～ようこそ！とどろきじどうかんの子育て活動紹介～

ひろば	対象	曜日・時間	内容
 ほかほか	0歳の お子さんとその保護者 プレママ・プレパパ	火曜日 午前10:30 ～11:30	<u>15日 ウェルカムほかほかスペシャル&はかってみよう</u> いつものひろばに・・・おたのしみタイムを+Alpha♪ 身長・体重が測れます♪【協力】民生・児童委員 <u>22日 こいのぼり♡NEZOU♡あーと</u> こいのぼりに変身したお子さんのフォトを撮りましょう♪
 すくすく	1～2歳の お子さんとその保護者	水曜日 午前10:30 ～11:30	<u>16日 はかってみよう&おもちゃであそぼう!!</u> おもちゃでゆっくりあそびながら、身長・体重が測れます♪ <u>23日 グランドでシャボン玉あそび♪</u> 空にたくさんシャボン玉をとばしましょうー！ ※雨天時は、室内でボールプールあそびをします。 <u>30日 新聞紙であそぼう！</u> ビリビリ、クシャクシャ、好きに新聞紙を使って楽しみましょう。
 親子 サークル	2・3歳の お子さんとその保護者 令和3年4月2日～ 令和5年4月1日 生まれのお子さん	木曜日 午前10:30 ～11:30	<u>17日 説明会</u> 親子サークルの活動について、説明を行います。 【申込み】当日時間にいらしてください。 ※この日に参加できない方は、児童館にご連絡ください♪ *親子サークル* 1年間の登録制の活動です！たくさんの「やってみよう」を一緒に 創りながら、子ども同士、保護者同士、親子の交流が深くなるはず♪ 【登録申込み】説明会終了後～初回活動日(5月8日)まで。
 ちびっこ	0～4歳の お子さんとその保護者	金曜日 午前10:30 ～11:30	<u>4日・25日 おもちゃであそぼう！</u> おもちゃや滑り台などの遊具であそべる自由ひろばです♪
 パパも気軽に! PaPaMo	0歳～未就学児の お子さんとその保護者	土曜日 午前10:30 ～11:30	<u>12日 春のパンまつり</u> 持ち寄ったパンを焼いて食べるよ～&外あそび!! 【場所】グラウンド 【持ち物】焼きたいパン(炭火で焼きます) 【申込み】ありません。当日時間にいらしてください。 ※雨天時は、室内あそびです。持ち物は不要です。

※上記以外にも、年間に子育ての講座やサポーター企画もありますよ♪

ふたごみつごひろば **kanau**

ようこそ kanau へ！
～マンスリーフォト春 ver.～

18日(金)午前10:30～11:30
※受付10:15～

毎月の成長がわかるマンスリーフォトが春バージョンに
はじめての方も気軽にどうぞ♪

【場所】カンガルールーム(遊戯室)
【申込み】受付中(電話申込み可)
【運営】ふたごみつごひろば kanau
多胎児先輩ママもきてくれます♪

てとてとて

3日(木)午前10:00～11:30

わらべうたやお人形、絵本を楽しめます♪
いつでも好きな時にのぞいてみてください

【対象】乳幼児親子
【場所】モンキールーム
(乳幼児室)
【協力】豊田さん

●●産前・産後のセルフケア講座●●

日時：令和7年4月11日(金)
午前10:00～正午

対象：区内在住で妊娠中(安定期以降)
または受講日に5ヶ月未満の赤ちゃんがいる
お母さん

申込み：開催月の2か月前から
NPO法人せたがや子育てネットHP
(<http://www.setagaya-kosodate.net>)
より受付。先着20組

お問い合わせ：NPO法人せたがや子育てネット
(電話 6796-3939 FAX6796-3940)

詳しくは▼産前産後のセルフケアで検索♪
※悪天候等により開催を中止する場合があります。

ラジオ体操で
健康づくり！
地域づくり！

世田谷区
ラジオ体操
指導員
養成講習会

玉川地区初開催！

テレビ・ラジオで大人気！
鈴木大輔先生と著名講師陣の
本格的ラジオ体操講習会

2025年 開催日程 全4回

4/20日 5/25日 6/22日 7/20日

時間：9:30～11:00・事前予約制
場所：玉川総合支所（会議室4・5）

世田谷区内のラジオ体操指導員資格取得できます。地域活動したい方、健康増進したい方、ラジオ体操が好きな方大歓迎です。
玉川地区初開催で大変貴重な著名講師陣の講義を受けられる特別な機会です。あの鈴木大輔先生から直接体操を習いましょう！

第1回目
4/20

体操の基本を理解する（実技・理論）

講師：日本体育大学 教授 三宅良輔 先生
NHKテレビ・ラジオ体操指導者 鈴木大輔 先生

第2回目
5/25

みんなの体操・ラジオ体操第一・ラジオ体操第二の正しい実技方法

講師：日本体育大学 助教 今井菜津美 先生

第3回目
6/22

ラジオ体操会を広げよう！地域ラジオ体操会の効果（実技・理論）

講師：東京健康長寿医療センター 副センター長 植田拓也 先生
NHKテレビ・ラジオ体操指導者 鈴木大輔 先生

第4回目
7/20

みんなの体操・ラジオ体操第一・ラジオ体操第二の実技練習会

講師：世田谷区ラジオ体操連盟所属 ラジオ体操指導士

対象

どなたでも

定員

70名（先着順）

参加費

2500円（講習4回分）

開催場所

玉川総合支所（会議室4・5）
世田谷区等々力3-4-1（等々力駅1分）

持ち物

飲み物、タオル、ペン、メモ帳

申込み

下記申し込みQRコードから
又は連盟HPからメールで申し込み

※更衣室はありませんので運動のできる服装と靴でお越しください

※変更事項、詳細などはホームページ上でお知らせいたします



連盟ホームページ

世田谷区ラジオ体操連盟
03-3429-9429



申込用
QRコード

