

令和6年 3月 区民ひろば仰高のお知らせ



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区駒込4-12-3 TEL 03(5907)3471
FAX 03(5907)3472

♥家族でフィット リトミック♥

3日(日)
10時30分～11時30分

フィットリトミックとは、「フィットネス」と「リトミック」を融合した造語です。音楽を五感で楽しみながら、スポーツ科学に沿った内容となっています。

講師：小布施 由恵氏
対象：おおむね2歳からの幼児とその保護者
定員：15組
申込み：2月18日(日)から



♥ママヨガ♥

21日(木)
10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時～)

産後の骨盤矯正や日々の疲れ、ストレスの解消など、癒しの自分時間をお過ごしください。

講師：星野千里氏
対象：子育て中の方
(0歳児のみ子連れ可)
定員：12組
申込み：7日(木)から



★音楽で脳トレ&ストレッチとお誕生会★

27日(水)
13時30分～14時30分

ストレッチ、脳トレも取り入れながら音楽を楽しみ、お誕生月の方のお祝いもします。

講師：木内愛弓氏(音楽療法士)
対象：大人の方



★いきいき音トレ★

4月1日(月)
10時30分～11時30分

講師：木内愛弓氏(音楽療法士)
対象：大人の方

※新年度より名称、実施曜日、時間の変更があります

♥ベビーマッサージ&パママストレッチ♥

4月7日(日)
10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時10分～)

講師：加藤由依氏
対象：子育て中の方
定員：12組
申込み：3月24日(日)から

※新年度より名称、実施曜日、時間の変更があります

4月1日(月)より新年度の個人利用証の更新、団体利用登録の申請が始まります。



定員制の事業は豊島区民の方が優先、区外の方は申込み開始日から1週間後の受付開始となります。



NEW!

小学生タイム

29日(金) 14時～17時

小学生のみ2階の部屋で遊べる時間です。※フラフープ、なわとびの貸し出しがあります。ボールや他のおもちゃは使えません。



★いきいきプログラム★



◆みんなのプログラム◆



♥子育てプログラム♥



モルック & としまる体操	5日(火)14時～15時30分 定員18名 申込み2/20(火)から
まちの相談室(高齢者福祉課)	5日(火)15時～16時
Let's筋トレ	12日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防
出張相談 (東部高齢者総合相談センター)	13日(水)11時～12時
Let's脳トレ	19日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操
ぽん太先生の筋トレ体操 講師：國本幸太氏	28日(木)14時～15時 定員20名 申込み14日(木)から
ミ二出前講座&出張相談 (東部高齢者総合相談センター)	28日(木)15時～16時

歌声ひろば 講師：大澤よしこ氏	13日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
暮らしの何でも相談会(CSW)	21日(木)14時～15時
健康増進カラオケ (通信)	22日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります

◆エンジョイタイム◆
「落語会」
21日(木) 14時～15時
日本の話芸を楽しみます
対象：大人の方



音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	14日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
あひるタイム 対象：0歳児～概ね3・4歳児	19日(火)10時30分～11時 絵本や季節の行事をたのしみます
ひよこタイム 対象：0歳児～概ね2歳児	25日(月)11時～11時30分 ふれあい・わらべ歌遊び、パネルシアターなど
中央図書館お話会	28日(木)10時30分～11時 中央図書館ボランティアによる読み聞かせ
お誕生会	28日(木)11時～11時15分 お誕生児は手形を取ります

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告をたくさん掲載しています

令和6年 3月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472

開館時間：9時～17時

※2月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

日			月	火	水	木	金	土
31							1《貸室抽選日》	2
午前	1階 奥		♡プラレールたいむ 【利用時間】当日12時～13時 【申し込み】当日9時～11時30分 【定員】12名まで 大人のみの利用4名	2階の部屋は、貸出しがない日、 時間はコンビカー等で遊べます。 館内にてお知らせします。 「プラレールたいむ」 事業のない日曜日多目的室1の 部屋にて 9時～16時 変更になる場合もあります。	館内では靴下の着用を お願いいたします。	来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください。	1《貸室抽選日》	2
	2階 多1 多2							
午後	1階 奥							
	2階 多1 多2	♡プラレールたいむ						
3			4	5	6	7	8	9
午前	1階 奥		♡家族でフィットリトミック	フラサークル レディース	えいごであそぼ		染井さくら会 (としまる体操)	悠々会 (役員会)
	2階 多1 多2							
午後	1階 奥					マウスの会		
	2階 多1 多2	♡プラレールたいむ	染井さくら会 (コーラス)	★モルック&としまる体操 ★まちの相談室	iloinen	悠々会 (コーラス)	染井さくら会 (写真教室) 子ども日本舞踊	悠々会 (コーラス)
10			11	12	13	14	15	16
午前	1階 奥		♡プラレールたいむ	フラサークル レディース	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば ★出張相談	♡音楽であそぼ	
	2階 多1 多2							
午後	1階 奥							
	2階 多1 多2	♡プラレールたいむ		★Let's 筋トレ	iloinen	染井さくら会 (役員会)	染井さくら会 (輪投げ)	
17			18	19	20	21	22	23
午前	1階 奥		♡プラレールたいむ	えいごであそぼ	♡あひるタイム	休館日 春分の日	♡ママヨガ	染井さくら会 (としまる体操)
	2階 多1 多2							
午後	1階 奥						マウスの会	
	2階 多1 多2	♡プラレールたいむ	染井さくら会 (コーラス)	悠々会 (コーラス)	★Let's 脳トレ	◆エンジョイタイム(落語) ◆暮らしの何でも相談会	◆健康増進カラオケ (通信)	
24			25	26	27	28	29	30
午前	1階 奥		♡プラレールたいむ	♡ひよこタイム	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♡中央図書館お話し会 ♡お誕生会	
	2階 多1 多2							
午後	1階 奥							
	2階 多1 多2	♡プラレールたいむ			★音楽で脳トレ& ストレッチとお誕生会	★ぼん太先生の筋トレ ★ミニ出前講座&出張相談	♡小学生タイム	

★印はいきいきの館事業、♡印は子育ての館事業、◆印はみんなの館事業、◎印は運営協議会事業、 は団体貸室利用です

 車椅子の貸出をしています

リサイクルのお知らせ

【廃油回収】・・・第4月曜日（祝日の場合は翌日）、9時から12時30分
【使用済電池・蛍光灯】・・・回収箱常設しています 【インクカートリッジ】・・・回収箱常設しています

