



10月 区民ひろば朋有



～ 区民ひろば は乳幼児から高齢者までどなたでも利用ができます ～

いきいきひろばの事業 1F

開館時間：9時～5時 休館日： 祝日 年末年始

1.22	月	13:15～15:30	健康増進カラオケ教室
29	月	13:30～15:30	朋有シネマ
2.16	火	10:30～11:30	体操&カーリング
9.23	火	10:30～11:30	体操&ボーリング
9	火	13:30～14:30	みんなのうた
3.17	水	13:15～15:30	健康増進カラオケタイム
24	水	13:30～14:30	脳トレーニング
5	金	10:30～11:30	レッツ・エアロビ
19	金	13:30～14:30	昭和をうたう
12.26	金	13:30～14:30	足腰トレーニング
7	日	13:30～14:30	リクエストカラオケフォーYou

☆平日1時15分から1階いきいきひろばロビーで体操をしています。是非、ご参加ください。

朋有フォークコンサート 10月13日(土)

13時30分～14時30分
出演：スパロウズ・第7回目
アメリカン フォークの
サウンドをお楽しみ下さい。

1階

「転ばぬ先の杖」 10月26日(金)

14時30分～15時30分
内容：杖やかートの説明&体験会
主催：豊島区民社会福祉協議会CSW
中央高齢者総合相談センター
*足腰トレーニングの後に行います。



お出かけ相談 10月18日(木) 10時30分～11時30分

子育て中の心配ごとなどお気軽にご相談ください。*予約はいりません。

☆相談スタッフ☆
東部子ども家庭支援ワーカー

2階



ママのための骨盤体操 10月11日(木) 10時45分～11時30分

講師：川嶋 伽乃音氏
対象：生後6か月～未就学児の母親15組
申込：9月27日(木)～電話可(保育はありません)
持ち物：飲み物・浴用タオル・動きやすい服

ニコニコ体操体験会

10月12日(金)
10時45分～11時30分

講師：藤井 芳子氏
対象：1歳以上のお子さんと保護者 20組
申込：9月28日(金)～電話可
*現在サークルに参加の方もお申込みください。



パパのベビーマッサージ 10月13日(土) 10時30分～11時30分

講師：青木 美和子氏
対象：生後2か月～ハイハイまでの赤ちゃん
10組 -ママもぜひ一緒にどうぞ！-
申込：9月29日(土)～電話可

2階

運営協議会の事業

☆ ハロウィン ☆ 10月31日(水)

10時～11時30分

ハロウィンツアーでお菓子をゲットしよう！

大人の方も是非ご参加ください。
※ちよびっと仮装も全身仮装も
オッケーです。

みんなでハロウィンを楽しみましょう。

(手提げ袋はご持参ください)



1階

朋有わくわくSUNDAY・第7弾 「影絵の世界をうたう」

10月21日(日)

14時～15時

影絵の宮崎先生と大澤ファミリの
歌による夢のコラボ

出演：大澤よしこ
大澤和音 & ファミリー
すがも児童合唱団

影絵：宮崎 紀玖雄
影絵サークル

(みみずくといちょうの木)



区民ひろば 朋有

豊島区東池袋2-38-10

1階 TEL 3971-0781

2階 TEL 5396-1057

子育てひろばの事業 2F

開館時間：9時～5時 休館日： 祝日 年末年始

1	月	9:30～11:20	ミニアスレチック 平均台や滑り台、マットの山で 遊びましょう
15	月	11:00～11:30	中央図書館ボランティアによる おはなし会 お話、手遊び色々
24	水	11:00～11:30	ちゅんちゅんタイム ハロウィンバック作り(誕生会)
4.18	木	11:00～11:30	ぴよタイム 0歳児親子の触れ合い遊び *ハーフバースデーのお祝い(4日)
26	金	9:30～11:20	のびのびタイム ボールプールやミニジャングルジム で遊ぼう
16	火	15:00～16:00	木育ひろば 1階 木のおもちゃで遊ぼう 対象：0歳～1歳半位まで
25	木	10:30～11:30	
毎週	日	9:30～13:00	のいものGO! ジャンプ東池袋の広いホールで のりものGO!

☆毎日(火曜日を除く)11時30分から2階プレイルームで体操をしています(できない日もあります)

平成30年 区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10
03-3971-0781 (1F)
03-5396-1057 (2F)
FAX03-3971-0781



10月のカレンダー

無印=主催事業 ☆印=サークル
★=運営協議会

日 曜	ロビー及び和室		教養室（サークル利用）		子育てひろば（2F）
	午前	午後	午前	午後	
1 月	貸出抽選会 ☆のびのび会	健康増進カラオケ教室	☆のびのび会	☆平和クラブ	ミニアスレチック
2 火	体操&カーリング	☆カラオケくま		☆カトレア	☆ポンキッキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
3 水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会	
4 木	びよタイム	☆香香会（ロビー）		☆HMC会	びよタイム（1階）/ハーフパーステイ
5 金	レッツ・エアロビ	☆カラオケくま	レッツ・エアロビ	☆ブルーハワイ	☆ピーカーぶー
6 土	☆昭寿会				
7 日	☆ヨガ健康教室	リクエストカラオケフォ〜You		☆静和クラブ	のいものGO!
8 月	体育の日（休館日）				
9 火	体操&ポ-リング	みんなのうた	☆秋桜会	みんなのうた	☆ハッピーエアロ
10 水		☆豊島太極拳サークル		☆豊島太極拳サークル	
11 木	☆アンサンブルロマンス	☆香香会（ロビー）		☆平和クラブ	ママのための骨盤体操
12 金		足腰トレーニング		足腰トレーニング	ニコニコ体操体験会 ☆ピーカーぶー
13 土	アメリカン フォーク コンサート				パパのベビーマッサージ
14 日	☆東池袋5丁目東町会（敬老会）				のいものGO!
15 月	☆のびのび会		☆のびのび会	☆はる美会	中央図書館おはなし会
16 火	☆体操&カーリング	木育ひろば		☆カトレア	☆ポンキッキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ・木育ひろば（1階）
17 水	（九電エボランティア清掃）	健康増進カラオケタイム	（九電エボランティア清掃）	☆ひまわり	
18 木	※介護予防サロン	☆アンサンブルロマンス ☆香香会（ロビー）	※介護予防サロン	☆HMC会	びよタイム お出かけ相談（東部子ども家庭支援センター）
19 金		昭和をうたう		☆ドラマリーディングの会	☆ニコニコ体操☆ピーカーぶー
20 土		影絵準備		影絵準備	
21 日	★影絵の世界をうたう				のいものGO!
22 月	☆やさしいヨガ	健康増進カラオケ教室	☆やさしいヨガ	☆レイピカケ	
23 火	体操&ポ-リング	☆豊島太極拳サークル	☆秋桜会	☆豊島太極拳サークル	☆ポンキッキー☆FunFun ☆ハッピーエアロ
24 水		脳トレーニング		☆ひまわり	ちゅんちゅんタイム （誕生会・ハロウィン工作）
25 木	木育ひろば	☆ブルーハワイ ☆香香会（ロビー）		☆平和クラブ	木育ひろば（1階）
26 金		足腰トレーニング 転ばぬ先の杖（ロビー） （身の回り相談）		足腰トレーニング	のびのびタイム☆ピーカーぶー
27 土		マンガ・アニメ活用担当課			
28 日					のいものGO!
29 月		朋有シネマ		☆はる美会	
30 火		ハロウィン準備		ハロウィン準備	☆ポンキッキー☆FunFun
31 水	★ハロウィン				ハロウィン（1階）

※「介護予防サロン」は中央高齢者総合相談センター主催の為、登録している方だけの参加になります。（9月14日現在）

