

★いきいき音トレ★

1日(月)
10時30分～11時30分

ストレッチ、脳トレも取り入れながら
音楽を楽しみます

講師：木内愛弓氏(音楽療法士)
対象：大人の方



♡ベビーマッサージ&
パママストレッチ♡

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：対象：3か月から10か月の乳児と保護者
定員：12組
申込み：3月24日(日)から



NEW!

★貯筋運動★

23日(火) 14時～15時

楽しく体を動かして筋力アップを図り
転倒・介護予防につなげます



講師：高橋 奈保子氏
対象：大人の方
定員：20名
申込み：9日(火)から



◆エンジョイタイム◆

18日(木) 14時～15時

見やすい！
「カードケース」、「利用証ケース」を
自分のオリジナルで作ります

対象：大人の方
定員：15名
申込み：4日(木)から



SDGs
企画

♡ママヨガ♡



18日(木)
10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時10分～)

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：4日(木)から



♡家族で
フィットリミック♡

5月5日(日)
10時30分～11時30分

フィットリミックとは、「フィットネス」と
「リミック」を融合した造語です

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：4月21日(日)から



予告

- *4月1日(月)から
区民ひろば個人利用証の
更新が始まります
窓口にて手続きをお願いします
- *新しく団体登録するには
条件等があります ※詳しくは窓口へ
サークル活動を希望される団体の方も
個人登録が必要です

＜サークル会員募集中＞

「えいごであそぼ」子育て英語サークル
「シニアリミック」健康体操、健康づくり
フラ・サークル「レディーズ」フラダンス
「マウスの会」パソコン教室
「子ども日本舞踊」

☆随時見学は受け付けております
サークル活動日にお越しください

★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	2日(火)14時～15時30分 定員18名 申込み3/19(火)から
Let's筋トレ	9日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防
まちの相談室(高齢者福祉課)	9日(火)15時～16時
Let's脳トレ	16日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

歌声ひろば 講師：大澤よしこ氏	10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)	18日(木)14時～15時
健康増進カラオケ (通信)	26日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります

音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	11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	16日(火)10時30分～11時15分 誕生会やを楽しみます
ひよこタイム 対象：0歳児～概ね2歳児	22日(月)10時30分～11時 ふれあい・わらべ歌遊び、パネルシアターなど
中央図書館お話し会	24日(水)11時10分～11時30分 中央図書館ボランティアによる読み聞かせ

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



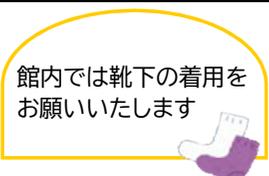
豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告をた
くさん掲載しています

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

令和6年 4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

※3月15日現在の使用予定です。変更になる場合があります。

			月	火	水	木	金	土					
			1 ≪貸室抽選日≫	2	3	4	5	6					
午前	1階	奥		◆いきいき音トレ		シニアリトミック	えいごであそぼ						
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥							★モルック&としまる体操	iloinen	マウスの会		
	2階	多1 多2											
			7	8	9	10	11	12					
午前	1階	奥	♥ベビーマッサージ&パママストレッチ	フラサークルレディース	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♥音楽であそぼ	染井さくら会(としまる体操)					
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ		★Let's 筋トレ ★まちの相談室		染井さくら会(写真教室)	子ども日本舞踊 悠々会(コーラス)					
	2階	多1 多2											
			14	15	16	17	18	19					
午前	1階	奥	染井さくら会(役員会)	フラサークルレディース	♥あひるタイム	シニアリトミック	♥ママヨガ						
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ 染井さくら会(輪投げ)		★Let's 脳トレ	iloinen	◆エンジョイタイム ◆暮らしの何でも相談会	子ども日本舞踊					
	2階	多1 多2											
			21	22	23	24	25	26					
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	♥中央図書館お話し会	えいごであそぼ	染井さくら会(としまる体操)					
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ		★貯筋運動		悠々会(コーラス)	◆健康増進カラオケ(通信)					
	2階	多1 多2											
			28	29	30	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>ランチタイムの利用について</p> <p>【利用時間】当日12時～13時</p> <p>【申し込み】当日9時～11時30分</p> <p>【定員】12名まで 大人のみの利用4名</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red;">休館日 昭和の日</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>2階の部屋は、貸出しがない日、時間はコンビカー等で遊ばす館内にてお知らせします</p> <p>「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</p> </div> <div style="margin-top: 5px;"> <p>来館時ベビーカーは折りたたんで置いてください</p> <p>※事業、団体貸室利用は、変更、中止することがあります。ご理解の程よろしくお願いたします</p> </div>							
午前	1階	奥	♥プラレールたいむ										
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ										
	2階	多1 多2											

★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

