

令和6年 5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

※4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	
						1 ≪貸室抽選日≫	2	3	4	
午前	1階	奥	<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</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 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べま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>						
	2階	多1 多2						シニアリトミック	フラサークル レディース	<p>休館日 憲法記念日</p>
午後	1階	奥					マウスの会			
	2階	多1 多2								
			5	6	7	8	9	10	11	
午前	1階	奥	<p>休館日 振替休日</p>	<p>♥家族でフィット リトミック</p>	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	★モルック&としまる体操	iloinen	染井さくら会 (写真教室)	子ども日本舞踊		
	2階	多1 多2					悠々会 (コーラス)	染井さくら会 (輪投げ)		
			12	13	14	15	16	17	18	
午前	1階	奥								
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	えいごであそぼ	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♥ママヨガ			
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)	★Let's 筋トレ		◆エンジョイタイム ◆暮らしの何でも相談会	染井さくら会 (輪投げ)		
			19	20	21	22	23	24	25	
午前	1階	奥								
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	♥あひるタイム	♥中央図書館おはなし会		染井さくら会 (役員会)	染井さくら会 (としまる体操)	★アウトリーチ事業 飲み込み講座
午後	1階	奥								
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★Let's 脳トレ	iloinen	悠々会 (コーラス)	◆健康増進カラオケ (通信)		
			26	27	28	29	30	31	<p>館内では靴下の着用を お願いいたします</p> 	
午前	1階	奥								
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	♥ひよこタイム	♥おうち英語 入門セミナー	えいごであそぼ				
午後	1階	奥								
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	染井さくら会 (コーラス)	★貯筋運動 ★出張相談			子ども日本舞踊	来館時ベビーカーは 折りたたんで置いて下さい	

★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

※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願っています

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



♡家族で

フィットリトミック♡

5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

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



♡おうち英語

入門セミナー♡

28日(火)

10時30分～11時30分

今日から始められる「おうち英語」の方法とコツを紹介します

講師:川瀬みどり氏

対象:子育て中の保護者(子連れ可、保育なし)

定員:15名

申込み:14日(火)から



★貯筋運動★

28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:14日(火)から

※15時より出張相談もあります
(高齢者総合相談センター)



◆エンジョイタイム◆

～緑のカーテン講習会～

16日(木) 14時～15時

夏場の省エネ対策で緑のカーテンをご自宅で作りましょう 今年もたくさんのゴーヤの収穫を楽しみましょう

対象:大人の方

定員:15名

申込み:2日(木)から



♡ママヨガ♡



16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:2日(木)から



～高齢者福祉課アウトリーチ事業～

★飲み込み講座★

25日(土)

10時30分～11時30分

いつまでもおいしく食べたり会話をする為に
自宅でもできる口腔体操について学びます

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

対象:大人の方

定員:30名

申込み:11日(土)から



＜サークル会員募集中＞

「えいごであそぼ」
「シニアリトミック」
「フラ・サークルレディース」
「マウスの会」パソコン教室
「子ども日本舞踊」
「スポーツ吹矢仰高」

☆随時見学は受付けています
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	7日(火)14時～15時30分 定員18名 申込み4/23(火)から
Let's筋トレ	14日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防
出張相談	28日(火)15時～16時
Let's脳トレ	21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	8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)	16日(木)14時～15時
健康増進カラオケ (通信)	24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	9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	21日(火)10時30分～11時15分 誕生会や季節の行事を楽しみます
ひよこタイム 対象:0歳児～概ね2歳児	27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
中央図書館おはなし会 おはなし会の後アンパンマン 体操をみんなでやります	22日(水)11時10分～11時30分 中央図書館ボランティアによる大型絵本や 紙芝居などの読み聞かせ

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