



令和6年 11月 区民ひろば朋有



◆ 朋有ひろばまつり 緑日と防災コーナー

16日(土) 13:30~15:30 (最終受付 15:00)

対象: どなたでも **申込み不要**: 当日 直接ご来館ください

★混雑状況によりお待ちいただくことがあります

(開始直後は混雑が予想されますので時間をずらしてお越しください)

★0歳のお子さんは保護者の方と一緒にチケットになります

共催: 区民ひろば朋有運営協議会

協力: 中高生センタージャンプ東池袋

東池袋フレイル対策センター

中央圏域担当CSW



防災コーナー

ガチャポン

わなげ

ほかにも楽しいこと
いっぱい♪

的あて

パルーン

動物すくい



みんなの 区民ひろばフェス 2024

今年も開催!

11月2日(土) 10時~16時

場所: ハレザ池袋(harevutai, パークプラザ)、イケ・サンパーク つなぐつながるひろばのWA! オープニングセレモニー、歌、トークショー、ワークショップ、マルシェなど盛りだくさん!

つなぐ・つながる・ひろばのWA!

ひろばをめぐるスタンプポン!



11月1日(金)~12月28日(土)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催します スタンプを押して景品をもらおう!!

♥ おぶちゃんとあそぼう

18日(月) 10:30~11:30

講師: 小布施 由恵氏

対象: 1歳児以上の親子

定員: 12組

申込み: 5日(火)から



♣ 朋有ミュージックサロン

27日(水) 13:30~14:30

講師のピアノに合わせて歌ったり楽器に触れたり、皆で音楽を楽しみましょう♪

講師: 山崎拓末氏 対象: 65才以上

申込み不要: 当日 直接ご来館ください

♥ なかよしタイム

保育園の看護師さんのお話

「乳幼児の冬の健康管理」

28日(木) 10:30~11:15

講師: 東池袋第二保育園 看護師 木村知子氏

対象: 乳幼児親子 定員: 12組

申込み: 14日(木)から



♥ ちゅんぴよタイム

21日(木) 10:30~11:00

季節の遊びをします

0歳児の5月生まれのお誕生会もありません

11月生まれのお誕生会もあります

定員: 10組

申込み: 7日(木)から



◆ = 交流事業(どなたでも) ♣ = いきいき事業(65歳以上) ♥ = 子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

マーク	事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容	
◆	レッツエアロビ	1日(金)	10:30~11:30	12名	10月25日(金)	講師: 金 卿淑氏 幅広い年齢の方にお楽しみいただけるエアロビクスです	
◆	モルックひろば	26日(火)	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください	12名	10月25日(金) 6日(水)	フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう	
◆	お昼の体操	毎日				13:15~	みんなでラジオ体操第一をしましょう
◆	卓球タイム	毎日				9:00~12:00 13:30~16:30	1組20分・1日3回まで
♣	体操&カーリング	5日(火)				10:30~11:30	にぎにぎ体操とカーリング
♣	体操&ボウリング	19日(火)				10:30~11:30	にぎにぎ体操とボウリング
♣	足腰トレーニング	8日(金)				13:30~14:30	転倒予防体操・新聞棒体操他
♣	脳トレ&ぬり絵	22日(金)				13:30~14:30	音読、計算などの脳トレとぬり絵
♣	健康増進カラオケ教室	25日(月)				13:15~15:30	20名
♣	健康増進カラオケタイム	6日(水) 20日(水)	13:15~ 1人3曲で終了	12名	10月25日(金) 6日(水)	世話役: 佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います	
♥	木育ひろばとおはなし会	25日(月)	10:30~11:30	12組	10日(日)	木のおもちゃで遊びながらお喋りしましょう 読み聞かせボランティアによるおはなし会もあります	

<お願い> ★区民ひろばをご利用の際は靴下の着用をお願いします
★給水機を設置しています(マイボトルをご持参ください)

11月の運営協議会役員会

役員会: 12日(火) 14:30~16:00

場所: 東池袋第二区民集会所



区民ひろばからの
情報を発信しています



区民ひろば朋有

〒170-0013

豊島区東池袋2-38-10

電話・FAX 03-3971-0781

11月のカレンダー

令和6年10月14日現在

日	曜	あじさいホール		さくら和室	
		午前	午後	午前	午後
1	金	抽選会 レッツエアロビ	☆カラオケくま		
2	土		☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
3	日	☆東池袋5丁目東町会	☆カラオケ.サロン.ラベンダー		☆東池袋5丁目東町会
4	月	振替休日(文化の日)			
5	火	体操&カーリング 高齢者出張相談	☆カトレア		☆レイピカケ
6	水		健康増進カラオケタイム		☆サロンリズム体操会
7	木		☆HMC会	☆大塚百齢会	☆東池袋ヨーガの会
8	金	☆S&N mama's	足腰トレーニング 暮らしの何でも相談会		
9	土	☆友和会文化会	☆平和クラブ		
10	日	☆ヨーガ健康教室			
11	月			☆やさしいヨーガ	☆はる美会
12	火		☆ひまわり	☆秋桜会	
13	水		☆ドラマリーディングの会		☆モアナ ナニ
14	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	☆大塚百齢会	☆東池袋ヨーガの会
15	金	朋有まつり準備	朋有まつり準備	朋有まつり準備	朋有まつり準備
16	土	朋有まつり準備	朋有まつり	朋有まつり準備	朋有まつり
17	日		☆カラオケ.サロン.ラベンダー		☆平和クラブ
18	月	おぶちゃんとあそぼう	☆カラオケくま	☆友和会役員会	☆レイピカケ
19	火	体操&ボウリング	☆カトレア		☆豊島太極拳サークル
20	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会
21	木	☆大塚百齢会	☆HMC会	ちゅんぴよタイム	☆東池袋ヨーガの会
22	金		脳トレ&ぬい絵		ヒアリングフレイル
23	土	勤労感謝の日			
24	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
25	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	
26	火	モルックひろば	☆ひまわり	☆秋桜会	
27	水		朋有ミュージックサロン		☆サロンリズム体操会
28	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	なかよしタイム	☆東池袋ヨーガの会
29	金	☆S&N mama's		☆大塚百齢会	
30	土	☆友和会文化会	☆豊島太極拳サークル	☆高齢者クラブ第3ブロック	

無印=主催事業 ☆=サークル

※「暮らしの何でも相談会」は、CSW(豊島区民社会福祉協議会・コミュニティソーシャルワーカー)が行っています。

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。(奇数月に実施)