



# 令和6年 10月 区民ひろば千早「いきいき」予定表

URL : <https://hiroba-chihaya.org/>

NPO法人はばたけ千早 豊島区要町3-7-10 いきいき(1階) ☎3959-2281 FAX3959-2282

区民ひろば千早

【開館時間】9時～17時

【休館日】祝日、年末年始

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	 SDGs 未来都市としま SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS TOSHIMA International City of Arts & Culture 豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。		貸室受付 フィットネス要	楽しく筋トレ	フリーマージャン 区集貸出	コーラス・FCK めだかサロン	要町カラオケ同好会 区集貸出
午後			カラオケもみじ会	フレイル講座	う〜んと運動 区集貸出	フレンドシップ マウスの会	日本の歴史を学ぼう 区集貸出
	6	7	8	9	10	11	12
午前	24式太極拳日曜会	笑寿会 ミーティング	音楽で脳トレ体操 区集貸出	書道を楽しむ会 区集貸出	運動会準備	太極拳&ストレッチ	千早いこいクラブ
午後	ミシンの会 ゆうこサロン	ライオン・キングス	ミシンの会 要町吟詠会 区集貸出	交通安全研修会 区集貸出	運動会 絵手紙	カラオケもみじ会 つくしの会	フレンドシップ
	13	14	15	16	17	18	19
午前	24式太極拳日曜会 区集貸出	<b>休館日</b> (スポーツの日)	区集貸出	回遊音楽キャラバン CSW何でも相談 区集貸出	NPO理事会 区集貸出	コーラス・FCK	第七ブロック文化祭
午後	悠千会 区集貸出		懇談会(14時〜) あじさい 区集貸出	語り部部会 う〜んと運動 区集貸出	う〜んと運動 区集貸出	どれみんなで歌おう マウスの会	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	24式太極拳日曜会	笑寿会	出張相談(11時15分) フィットネス要	楽しく筋トレ 区集貸出	フリーマージャン 区集貸出	太極拳&ストレッチ コーラス・FCK	要町カラオケ同好会
午後	ミシンの会 ゆうこサロン 百代会	呉式太極拳 あじさい 向日葵	要町吟詠会	う〜んと運動 区集貸出	う〜んと運動 区集貸出	フレンドシップ	飲み込み講座
	27	28	29	30	31	 表中文字の説明 太字: 事業 細字: サークル 赤字: 記事有り	
午前	ベースキャンプ	ポッチャ	楽しく筋トレ 呉式太極拳 区集貸出	う〜んと運動 区集貸出	輪投げ		
午後	ベースキャンプ	悠千会	カラオケもみじ会	う〜んと運動 区集貸出	う〜んと運動		

**運動会**

10月10日(木)13時30分〜

申込受付: 9月25日(水)〜

定員 60名

簡単な競技とパン食い競争  
どなたでもお気軽にどうぞ!

**日本の歴史を学ぼう**

NHK大河ドラマを先取り! 浮世絵誕生の  
背景とモノクロから多色刷りの出現  
素晴らしさ第1回目 講師: 榊原金市氏  
10月5日(土)13時30分

日本の歴史を学び、日本人の生き方  
と心をまなびましょう。 **どなたでも!**

**健康チャレンジ対象講座**

フレイル講座(50P) 30名  
10月2日(水)13時30分〜

受付: 9月19日(木)〜 セルフチェク  
クについて学びいきいき生活を!  
講師: 東池袋フレイルセンター

飲み込み講座 (100P) 30名  
10月26日(土)13時30分〜14時30分

受付: 10月2日(水)〜 いつまでもおいし  
く食べて楽しい会話のために一緒に口の  
機能について学びましょう!  
講師: 言語聴覚士

**交通安全研修会**

高齢者のための

10月9日(水)13時30分〜14時30分 30名

受付: 9月25日(水)〜

警察官による道路の安全な歩き方と  
自転車の乗り方です。

...お知らせとお断り...

※9月18日現在の予定ですので変更する場合があります。

※卓球は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。

※事業は、豊島区在住の方が優先となります。

朝の体操は開館日の9時30分〜30分間です。

パンの販売日(12時前後)

※入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。

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: ルザ 池袋(harevutai, パーク サ), 竹サパーク  
つながりつながるひろばのWA! オープンクミエー、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!

回遊音楽キャラバン

10月16日(水)10時30分〜11時

ピアノ独奏  
どなたでも!



# 令和6年 10月区民ひろば千早「子育て」予定表

NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早)豊島区要町3-7-10

☎ 3959-5861子育て専用(2階)

開館:9:00~17:00 休館:祝日・年末年始



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
午前	<b>【食育講習会】</b> 2日(水)11:00~11:45 長崎健康相談所 栄養士 幼児食について(お話とメニュー紹介 実演あり 試食なし) 先着12組 ★申込日9月26日(木)~窓口(電話可)	プラレール	食育講習会	ミニアスレチック	ミニアスレチック	ミニアスレチック	ミニアスレチック
午後		小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	小中高生タイム	さくら千早クラブ	かるがも	ベビーマッサージ みどり会	親子ピラティス	ミニアスレチック	パパといっしょに 遊ぼう
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	小中高生タイム	<b>休館日</b> <b>(スポーツの日)</b>	のびのびタイム ハロウィン (誕生会)	大人の卓球タイム	たまごタイム ミニアスレチック	たまごタイム ミニアスレチック	たまごタイム ミニアスレチック
午後	小中高生タイム		小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	20	21	22	23	24	25	26
午前	小中高生タイム	お・た・の・し・み! さくら千早クラブ	ほほえみタイム	みどり会	親子リトミック	親子リトミック	親子リトミック
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	27	28	29	30	31	<b>10月のびのびタイム</b> <b>◎ハロウィンパーティー</b> 15日(火) 11:00~11:45 ★申込 4日(金)~ 窓口(電話可) 先着30組 0才~未就学児 10月生まれのお誕生会もあります	
午前	小中高生タイム	さくら千早クラブ	プラレール	大人の卓球タイム			
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム		

## ベビーマッサージ

9日(水)11:00~11:45  
 講師:横田千春氏  
 2ヶ月~8ヶ月まで  
 持ち物:バスタオル・オイル又は  
 クリームカローション・水分  
 ★申込1日(火)~  
 窓口(電話可) 先着15組

## 親子ピラティス

10日(木) 10:30~11:15  
 講師:大塚知美氏  
 3ヶ月~9ヶ月「ハイハイ」まで  
 バスタオル・水分をお持ち下さい  
 ★申込3日(木)~  
 窓口(電話可) 先着15組

## たまごタイム

18日(金) 11:00~11:45  
 1歳未満のお子様の  
 身長・体重測定、情報提供  
 ふれあい遊び(産後ケア有り)  
 バスタオル・水分をお持ち下さい  
 ★申込11日(金)~  
 窓口(電話可) 先着15組

## パパといっしょに遊ぼう

12日(土) 10:30~11:30  
 講師:理学療法士 鈴木享之氏  
 2歳~就学前まで  
 ◎動きやすい服装・水分を  
 お持ちください  
 ★申込1日(火)~  
 窓口(電話可)先着15組

## 親子リトミック 登録制

後期10/25・11/22・12/13  
 1/24・2/28・3/28  
 講師:下平麻紀氏  
 なかよクラス10:30~11:00  
 2才~就学前  
 ひよこクラス 11:10~11:40  
 1才~2才未満  
 10月より後期6回制が始まります  
 ★申込1日(火)~  
 窓口(電話可)先着15組

※予定表は変更する場合があります。  
 ※のりものは乗れない時間帯があります。  
 ※16:50には室内消毒を開始します。  
 ※来館の際は、靴下着用をお願いします。

## 大人の卓球タイム

17日(木) 31日(木)  
 1回目 9:15~10:30  
 2回目 10:30~11:45  
 ★各15人



## お・た・の・し・み!

21日(月) 11:15~11:45  
 講師:菅原 千賀子氏  
 絵本・手遊び  
 パネルシアター等  
 当日先着15組



## ほほえみタイム

22日(火) 11:00~11:45  
 千早子どもの家保育園  
 の先生と季節の遊びを  
 楽しもう!  
 当日先着15組



## かるがも

8日(火) 10:45~11:30  
 民生児童委員  
 絵本と手遊びを楽しみましょう  
 ★申込9月24日(火)~  
 窓口(電話可)先着15組

