



令和7年1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
	新年休館日(1日～3日)			1	2	3	4
午前	明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお祈りします。			休館日	休館日	休館日	フレンドシップ 区集貸出
午後	NPO法人はばたけ千早			(元日)			
	5	6	7	8	9	10	11
午前		貸室受付	音楽で脳トレ体操	書道を楽しむ会 千早パステルの会	フリーマージャン	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	ミシンの会 ゆうこサロン	呉式太極拳 要町吟詠会	カラオケもみじ会	う〜んと運動 百代会役員会	う〜んと運動 絵手紙	悠千会 マウスの会 区集貸出	悠千会 千早いこいクラブ
	12	13	14	15	16	17	18
午前	新年の集い準備	休館日	ミーティング 児童発達支援C	楽しく筋トレ 児童発達支援C	NPO理事会 児童発達支援C	太極拳&ストレッチ 区集貸出	要町カラオケ同好会 区集貸出
午後	新年の集い	(成人の日)	13時30分～14時30分 ポッチャ 児童発達支援C	う〜んと運動 CSW何でも相談 区集貸出	う〜んと運動 児童発達支援C	どれみんなで歌おう 区集貸出	フレンドシップ 第七ブロック役員会
	19	20	21	22	23	24	25
午前	24式太極拳日曜会	コールアダージョ 笑寿会	フィットネス要	楽しく筋トレ 児童発達支援C	フリーマージャン 児童発達支援C	コーラス・FCK 区集貸出	区集貸出
午後	区集貸出	ライオン・キングス 向日葵	カラオケもみじ会 懇談会(14時～)	う〜んと運動 児童発達支援C 語り部部会	う〜んと運動 児童発達支援C	カラオケもみじ会 つくしの会	区集貸出
	26	27	28	29	30	31	
午前	24式太極拳日曜会	笑寿会	フィットネス要	楽しく筋トレ 児童発達支援C	児童発達支援C	太極拳&ストレッチ コーラス・FCK	
午後	フレンドシップ ゆうこサロン 百代会役員会	呉式太極拳 要町吟詠会	ミシンの会	栄養講座 児童発達支援C	う〜んと運動 児童発達支援C	おたのしみ会 マウスの会	

新年の集い

1月12日(日)

13時30分～

新春の舞 悠千会

箏 岩崎瑤子氏
三味線 田中秀忠氏

新春に踊りや箏と三味線の演奏をお楽しみください。
どなたでもどうぞ!

おたのしみ会

31日(金)13時30分～

楽しいお話とピアノ演奏

講師: 緑川るみ氏

どなたでもお気軽にどうぞ

音楽で脳トレ体操

7日(火)10時～

見て、考えて、思い出して
音楽に合わせて手拍子したり
ステップストレッチ体操などを行います。

表中文字の説明
太字: 事業
細字: サークル
赤字: 記事有り

100p

健康チャレンジ100P対象講座
栄養講座

...お知らせとお断り...



※ 12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2階です。利用可能日は裏面をご覧ください。
 ※ 朝の体操は開館日の9時30分～30分間です。
 ※ 事業は、豊島区在住の方が優先となります。
 ※ 入館時は靴下の着用をお願いします。
 ※ パンの販売日(12時前後)

2月のフリーマージャン

登録制: 4人1組・5卓

1月分受付: ~12月22日(水)
 抽選日: 12月28日(土)
 抽選は代表者が行います。
 *受付5組以下の場合抽選は中止

ポッチャ

14日(火)
 13時30分～

初心者歓迎
 どなたでもどうぞ!

「知っておきたい!フレイル予防のあれこれ」

おいしく楽しく食べて健康に。
 「10食品群カード」を使ってわかりやすく学ぶ講座です。

29日(水)13時30分～14時30分
 申込受付: 7日(火)～ 定員: 30名

令和7年 1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	1月 明けましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします			年始休館日 (元日)	休館日	休館日	
午後	新年休館日1日~3日						小中高生タイム
日	8	9	10	11	12	13	14
午前				親子ピラティス	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	15	16	17	18	19	20	21
午前				大人の卓球タイム	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	22	23	24	25	26	27	28
午前				親子リトミック	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	29	30	31				
午前				ミニアスレチック	パパといっしょに遊ぼう 25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11日(土)~ 窓口(電話可)先着15組 2月のパパといっしょに遊ぼう 2/8(土)10:30~11:30 ★申込1/25(土)~		
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム

ベビーマッサージ

15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8日(水)~
窓口(電話可)先着15組

親子ピラティス

9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4日(土)~
窓口(電話可)先着15組

たまごタイム

17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
バスタオル・水分をお持ち下さい
★申込9日(木)~
窓口(電話可)先着15組

親子リトミック 登録制

後期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

パパといっしょに遊ぼう

25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11日(土)~ 窓口(電話可)先着15組
2月のパパといっしょに遊ぼう
2/8(土)10:30~11:30 ★申込1/25(土)~

※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

16日(木) 30日(木)
1回目 9:15~10:30
2回目 10:30~11:45
★各15人

お・た・の・し・み!

8日(水) 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

28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

のびのびタイム&誕生日

21日(火)11:00~11:45
◎新春お楽しみ会
1月生まれのお誕生会もあります
★申込7日(火)~
窓口(電話可)先着30組 0才~未就学児迄



↑マークは
未就学児のお子
さんがのりもの
やコンビカーで遊
べます