

令和6年 区民ひろば豊成 10月のプログラム



豊島区上池袋1-28-7
電話 5961-3494
開館時間 9時から17時
休館日 祝日と年末年始

豊成カルチャー講座「水引細工」

10月11日・25日 11月8日・22日
13時30分から15時30分
*全4日間金曜日 参加できる方
講師 東篠ひろこ氏
定員 15名 材料費 1000円
申込 区内の方 9/19(木)
区外の方 9/26(木)
お子様連れの参加はご遠慮ください
主催 区民ひろば豊成運営協議会

ハロウィンに集まろう！

19日(土)
①10時30分から11時10分(受付11時まで)
②11時20分から12時(受付11時45分まで)
対象 乳幼児と保護者
定員 各回 乳幼児 30名
*①②どちらかの回にお申込みください
申込 区内の方 9/26(木)
区外の方 10/3(木)
主催 区民ひろば豊成運営協議会

ヒアリングフレイルチェック

3日(木) 14時から16時
耳の健康チェックしませんか
対象 豊島区在住・在勤の65歳以上
【要予約 1人20分6枠】
申込先 東池袋フレイル対策センター
電話 5924-6212
出前講座
足腰筋力アップで転倒予防に
取り組もう！講座
29日(火) 13時30分から15時
講師 東京都理学療法士協会 豊島支部
対象 65歳以上 定員 13名
申込先 高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
電話 4566-2434
主催 高齢者福祉課

東部子ども家庭支援センター

育児相談(おでかけ相談)
1日(火) 10時30分から11時30分
子育てや発達の悩みを一人で抱えていませんか？

SDGs工作

「カードケース作り」
22日(火) 13時30分
対象 どなたでも 定員 10名
申込 区内の方 10/9(水)
区外の方 10/16(水)
持ち物 布や包装紙など折り紙1枚分
(15cm×15cm)
主催 区民ひろば豊成運営協議会

ひろばカフェ 毎週木曜日10時から15時

3・10・17・24・31日
スマホ・タブレット講座、個別相談ができるカフェ
お問い合わせ ひろばカフェ ☎080-7858-0043

高齢者向き(65歳以上の方)

事業名	日程	時間	内容
シニアエアロ	2(水)	13時30分	講師 篠原あや子氏 転倒防止のために楽しく体を動かしましょう 持ち物 上履き
ポッチャにトライ!	7・21(月)		定員18名 申込 7日 区内の方 9/24(火) 区外の方 10/1(火) 持ち物 上履き 21日 区内の方 10/8(火) 区外の方 10/15(火)
ゆったりエクササイズ	11(金)		講師 佐々木 玲子氏 椅子に座ってしなやかな体づくりをしましょう 持ち物 タオルと上履き
脳トレ・あたま&からだ	9・23(水)		定員18名 申込 9日 区内の方 9/26(木) 区外の方 10/3(木) 23日 区内の方 10/10(木) 区外の方 10/17(木)

どなたでも

歌いましょう	4・18(金)	13時30分	講師 4日 水谷桂子氏 18日 大澤よしこ氏 季節の歌や唱歌などを楽しみます
音楽で脳トレ体操	10(木)		定員8名 申込 区内の方 9/27(金) 区外の方 10/4(金)
わいわいモルック	3・17(木)		定員14名 申込 3日 区内の方 9/20(金) 区外の方 9/27(金) 17日 区内の方 10/4(金) 区外の方 10/11(金)
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	24(木)		定員10名 申込 区内の方 10/11(金) 区外の方 10/18(金) ※1人2曲まで

乳幼児親子向き

らららランド 1歳以上の親子対象	1・15(火)	10時30分	1日「ハロウィン工作」 15日「誕生会・中央図書館によるおはなし会」
ばぶばぶランド 0歳親子対象	4・18(金)		4日「おおきくなったかな。身長・体重測定」 18日「ハーフバースデー・6カ月のお子さん集まれ!」「ねんねでパチリ!ハロウィン編」
ベビーマッサージ	6(日)	11時	講師 内田ノブ子氏 対象 2カ月からハイハイ頃まで 持ち物 バスタオル
リトミック	17(木)		講師 野沢絵美氏 定員 20組 対象 8カ月から2歳くらいまで 申込 区内の方 10/4(金) 区外の方 10/11(金)
としま子育てサロン つくしんぼ	8(火)		「ミニ運動会」 対象 マタニティママ、0歳から3歳までの親子 主催 豊島区民生委員児童委員協議会池袋東地区
おはなし会	11(金)	9時30分 14時30分	「りぶりんと・としま」による絵本の読み聞かせ
電車であそぼう	13(日)		トイレールを自由につなげて、親子で電車あそびを楽しみましょう

<お願い>ひろばでは安全面と衛生面を考慮し、靴下の着用をお願いしています。

★ホール(2階)の利用は16時(長期休業期間は15時)から小学生優先となります。

<お知らせ>

◇予約制の事業は電話または窓口にて受付いたします。

◇使用済み蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)・携帯電話等回収しています。

◇車椅子の短期貸出しを行っています。ご希望の方はお問い合わせください。

◇廃食油リサイクル事業 28日(月) 9時から12時30分 当館玄関前で回収します。

*この予定は9月10日現在のものです。



区民ひろば X SDGs

令和6年

区民ひろば豊成 10月のカレンダー



豊島区上池袋1-28-7
 電話 5961-3494
 開館時間 9時から17時
 休館日 祝日と年末年始

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <p>今年も開催!</p> <p>みんなの区民ひろばフェス</p> <p>11月2日(土)10時~16時</p> <p>つなぐつながるひろばのNA! オープニングセレモニー、歌、トークショー、ワークショップなど</p> <p>場所: Hareza池袋 (harevutai, パークプラザ)、イケ・サンパーク</p> </div>		貸室抽選会及び予約(11月分)らんらんランド(サ)ハロウィン工作育児相談(い)		豊成としまる会 豊成いきいき体操クラブ(ホ)	ほふほぶランド(サ) おおきくなつかな。身長・体重測定	
午後			どんぐり班(い)	シニアエアロ(ホ)	わいわいモルック(集)	歌いましょう(ホ)	
	6	7	8	9	10	11	12
午前	ベビーマッサージ(集)		つくしんぼ(ホ・サ)	フラ・オハナ(ホ)	豊成としまる会 豊成いきいき体操クラブ(ホ)	おはなし会(い) りぶりんと・としま	
午後	サロンひばり(サ)	ポッチャにトライ!(ホ)	昭寿会わなげ(い)	脳トレ・あたま&からだ(集)	ひろばカフェ(い) 10時から15時	ヨガカトレア(ホ)	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	電車であそぼう(サ) 9時30分から 14時30分	スポーツの日 休館日	らんらんランド(サ)誕生会・おはなし会		リトミック(ホ)	ほふほぶランド(サ) ハーフバースデーおんねでパチリ!	ハロウィンに集まろう!(ホ・サ)
午後			どんぐり班(い)		ひろばカフェ(い) 10時から15時	わいわいモルック(集)	ボールフール(子) 10時から15時
	20	21	22	23	24	25	26
午前				フラ・オハナ(ホ)	豊成としまる会 豊成いきいき体操クラブ(ホ)	ヨガカトレア(ホ)	団体貸出(ホ)
午後		ポッチャにトライ!(ホ)	SDGs工作(い) 昭寿会わなげ(ホ)	脳トレ・あたま&からだ(集) 高齢者交通安全研修会(集)	ひろばカフェ(い) 10時から15時	豊成カルチャー講座②(集)	天塚・池袋太極拳クラブ(ホ)
	27	28	29	30	31	<p>※細字はサークル活動等です</p> <p>※太字はひろばまたは運営協議会の主催事業です</p> <p><お部屋の表示について></p> <p>(ホ)ホール (子)子育てひろば</p> <p>(サ)サークル室 (い)いきいきひろば</p> <p>(集)区民集會室 (多)多目的ホール</p>	
午前		豊成サロン(集)			ひろばカフェ(い) 10時から15時		
午後	サロンひばり(サ)		足腱筋力アップで転倒予防に取り組みよう! 講座(集)				

*この予定は9月10日現在のものです