

# 令和6年 区民ひろば豊成 2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～17時  
休館日：祝日・年末年始

## 豊成ひろばまつり

4日(日) 13時～15時  
(最終受付 14時30分)

オープニング  
早稲田大学 津軽三味線愛好会 三津巴ほか  
\*SDGsコーナー・お楽しみコーナーなど  
対象 どなたでも  
当日直接ひろばへお越しください  
\*エコバックをお持ちください  
主催 区民ひろば豊成運営協議会




## としま子育てサロン つくしんぼ

13日(火) 10時30分

「ベビーエクササイズ」  
マタニティママ、0～3歳(未就園児)の  
親子さんと気軽に遊びにきてください

主催 豊島区池袋東地区民生委員・児童委員協議会




## モルック交流会

20日(火) 13時30分

フィンランド発祥のスポーツを  
みんなで楽しみましょう  
初めての方も、経験がある方も大歓迎！  
対象 どなたでも  
当日直接ひろばへお越しください




## 東部子ども家庭支援センター おでかけ相談

9日(金) 10時～11時  
\*予約不要です

子育ての悩みごと、お母さんご自身のこと、  
離乳食のことなど相談できます

<相談スタッフ>  
東部子ども家庭支援センター




## リトミック

15日(木) 10時30分

講師 野沢絵美氏  
予約制 定員20組  
予約開始 2/1(木)  
対象 8か月から2歳くらいまで





## 高齢者福祉課 アウトリーチ事業 「栄養講座」

～免疫カアップの食事～  
26日(月) 13時30分

講師 管理栄養士  
予約制 定員20名  
予約開始 2/9(金)  
対象 65歳以上





### 高齢者向き(65歳以上の方)

事業名	日程	時間	内容	持ち物・対象
シニアエアロ	7・21(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	上履き
ポッチャにトライ!	5・19(月)		パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しみます	上履き
ゆったり エクササイズ	9(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	大きめタオル・上履き
脳トレ・ あたま&からだ	14・28(水)		予約制 定員18名 予約開始 14日 1/24(水) 28日 2/14(水)	
まちの相談室	14(水)	13時30分～ 15時30分※	身体や心、生活のお悩みを専門職に相談できます 主催：高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ	65歳以上の区民の方 ※15時受付終了

### どなたでも

歌いましょう	2・16(金)	13時30分	講師 2日 水谷桂子氏 16日 大澤よし子氏 季節の歌や唱歌などを楽しみます	
音楽で脳トレ体操	15(木)		カラオケ機器を使って体を動かしながら、みんなで歌う脳トレ体操です	
わいわいモルック	—		今月はお休みです 2/20(火)「モルック交流会」がありますのでご参加ください	
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	22(木)		13時30分に歌う順番の抽選を行います 抽選後の参加はできません(1人2曲まで)	

### 乳幼児親子向き

らんらんランド 1歳以上の親子対象	6・20(火)	10時30分	6日「お雛さま工作」 20日「楽器あそび・おはなし会」	
ばぶばぶランド 0歳親子対象	2・16(金)		2日「大きくなったね!身長・体重測定」 16日「お雛さま工作」	
ベビーマッサージ	1(木)		講師 内田ノブ子氏 持ち物 バスタオル	2か月からハイハイ頃まで
リトミック	15(木)		講師 野沢絵美氏 予約制 定員20組 予約開始 2/1(木)	8か月から2歳くらいまで
としま子育てサロン つくしんぼ	13(火)		「ベビーエクササイズ」 親子で身体を動かしてあそびましょう	マタニティママ、0歳から3歳まで (未就園児)の親子
おはなし会	9(金)	11時	「りぷりんと・としま」による絵本の読み聞かせ	
電車であそぼう	18(日)	9時30分～ 11時30分	トイレールを自由につなげて、親子で電車遊びを楽しみましょう	
アスレチックタイム	27(火)	9時30分～ 11時20分	とび石・すべり台・トンネルなど、ホールいっぱいの遊具で遊びましょう	

★ホール(2階)の利用は16時から小学生優先となります。

<お願い>

◇予約制の事業は電話または窓口にて受付いたします。◇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。

<お知らせ>

◇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 26日(月)9時～12時30分 当館玄関前で回収します。 \*この予定は1月14日現在のものです。



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	<b>ひろばカフェ</b> 毎週木曜日10時～15時 1・8・15・22・29日 スマホ・タブレット講座や 個別相談ができるカフェです おいしいパンの販売もあります (問)ワーカースコープ ひろばカフェ担当 ☎ 080-7858-0043		<b>＜お部屋の表示について＞</b> (ホ)ホール (子)子育てひろば (サ)サークル室 (い)いきいきひろば (集)区民集會室 (多)多目的ルーム ※細字はサークル活動または関係機関の 出前事業です。 ※太字はひろばまたは 運営協議会の主催事業です。		貸室抽選会及び 予約(3月分) ベビーマッサージ (集) 豊成としまる会 豊成いきいき体操 クラブ(ホ) <ひろばカフェ> 10時～15時(い) <ポールフール> 10時～15時(子)	ぼぶぼぶランド (サ) 歌いましょう(ホ)	ひろばまつり準備 (ホ・サ) ひろばまつり準備 (ホ・サ)
					4 ひろばまつり準備 (一般利用はでき ません)	5 ポッチャにトライ! (ホ) サロンひばり(サ)	6 らんらんランド(サ) ・お雑さま工作 暮らしの何でも相 談会(CSW) レク・ダンス(ホ) どんぐり班(サ) 昭寿会(い) すこやか3B(集)
午前	11 キッズチーム 清和サンシャイン (ホ・サ)	12 (建国記念の日の) 振替休日 休館日	13 つくしんぼ(ホ・サ) オンライン健康度 アップ講座(い・集) ⑧測定会 すこやか3B(サ)	14 脳トレ・あたま &からだ(集) まちの相談室(い)	15 リトミック(ホ) <ひろばカフェ> 10時～15時(い) <木育ひろば> 10時～15時(多) 音楽で脳トレ体操 (サ)	16 ぼぶぼぶランド (サ) ヨーガカトリア(ホ) 歌いましょう(ホ)	17 大塚・池袋太極拳 クラブ(ホ) くまの子(サ) 高齢者出張相談(集)
	午後 豊成ひろばまつり (ホ)		午後 18 電車であそぼう (い)	19 ポッチャにトライ! (ホ) サロンひばり(サ)	20 らんらんランド(サ) ・楽器あそび ・おはなし会 モルック交流会(集) レク・ダンス(ホ) どんぐり班(サ) 昭寿会(い)	21 フラ・オハナ(ホ) シニアエアロ(ホ)	22 豊成としまる会 豊成いきいき体操 クラブ(ホ) <ひろばカフェ> 10時～15時(い) カラオケタイム(サ)
午前	25 キッズチーム 清和サンシャイン (ホ・サ)	26 豊成サロン(集)	27 アスレチックタイム (ホ)	28 脳トレ・あたま &からだ(集)	29 <ひろばカフェ> 10時～15時(い)	ピアッザ はじめました! 区民ひろばからの 情報を発信します ダウンロードは こちらから	
	午後 アウトリー子事業 「栄養講座」(集) ～免疫力アップの 食事～	午後 高齢者出張相談(集) 「認知症支援講座 ～お口の健康と 認知症～」 すこやか3B(サ)					