



# 令和7年 5月 区民ひろば朋有



## ◆緑のカーテン講習会

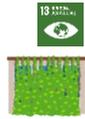
13日(火) 13:30~14:30

対象：どなたでも

定員：20名

申込み：区内4月30日(水)から  
区外7日(水)から

「ゴーヤを育ててみませんか？」  
ゴーヤの苗をプレゼント!



## ◆ソフマップスマホ講習会

～買取アプリの紹介～

19日(月)13:30~15:30

講師：ソフマップスタッフ

対象：どなたでも 定員：12名

申込み：区内7日(水)から  
区外12日(月)から



## ♥ベビーマッサージ

7日(水)10:30~11:30

講師：古城恵子氏

対象：ハイハイまでのお子さん親子

持ち物：バスタオル・水分

定員：12組

申込み：4月25日(金)から



## ✿交通安全

### 研修会

30日(金)10:30~11:30

講師：東鴨警察署署員

対象：65歳以上

定員：15名

申込み：16日(金)から

\*おみやげあります



## ✿おぶせ先生の

### 足腰トレーニング

9日(金)13:30~14:30

講師：小布施 由恵氏

対象：65歳以上

持ち物：浴用タオル

申込み：不要

\*直接ご来館ください



## 0歳児の

### ♥ぴよぴよタイム

8日(木)10:30~11:00

「にこにこフォト」

気球に乗った写真を撮りましょう  
11月生まれの子のハーフバースデー  
もあります

対象：0歳児親子

定員：10組

申込み：4月25日(金)から



## 1歳からの

### ♥ちゃんちゃんタイム

22日(木)10:30~11:00

「てるてる坊主作りと

パネルシアター」

5月生まれのお誕生会もあります

対象：1歳から就学前までの親子

定員：10組

申込み：8日(木)から



## ♥子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
♥木育ひろばとおはなし会	26日(月)	10:30~11:30	12組	12日(月)	木のおもちゃで遊んだ後は絵本の読み聞かせを楽しみましょう おはなし会：豊島区立図書館ボランティア

## ◆交流事業(どなたでも)

◆レッツエアロビ	お休みです	10:30~11:30	12名		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 ※偶数月の第2(土)に変わりました
NEW ◆みんなで歌おう	23日(金)	13:30~14:30	20名	9日(金)	カラオケを使って唱歌やリクエスト曲をみんなで楽しみましょう
◆モルックひろば	13日(火) 27日(火)	10:30~11:30			フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう ※月2回になりました
NEW 小学生対象 ◆モルックであそぼう!	21日(水)	15:30~16:30			フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう ※小学生の参加待ってます!
◆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

## ✿いきいき事業(65歳以上)

✿体操&カーリング	お休みです	10:30~11:30			にぎにぎ体操とカーリング・ボウリング ※浴用タオルを2枚お持ちください
✿体操&ボウリング	20日(火)				申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください
✿脳トレ&ぬり絵	16日(金)	13:30~14:30			音読、計算などの脳トレとぬり絵
NEW ✿音楽で脳トレ体操	お休みです	13:30~14:30	20名		カラオケを使って体を動かしながら 楽しく脳トレを行います
✿健康増進カラオケ教室	26日(月)	13:30~15:30 ※時間が変わりました	20名	12日(月)	講師：河合秀和氏 課題曲を練習します
✿健康増進カラオケタイム	7日(水)	13:30~15:30 ※時間が変わりました	12名	4月25日(金)	世話役：佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います ※1人3曲まで

<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)

## 5月の運営協議会

定時総会：8日(木)18:00~19:00

役員会：13日(火)14:30~16:00

場所：東池袋第二区民集会室



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



# 5月のカレンダー

令和7年 4月16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	木	抽選会			
2	金				
3	土	休館日(憲法記念日)			
4	日	休館日(みどりの日)			
5	月	休館日(こどもの日)			
6	火	休館日(振替休日)			
7	水		健康増進カラオケタイム	ベビーマッサージ	☆ひまわり
8	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	ぴよぴよタイム	☆ドラマリーディングの会
9	金		おぶせ先生の 足腰トレーニング		
10	土	☆友和会	☆平和クラブ		
11	日	☆ヨーガ健康教室			
12	月		☆カラオケくま	☆やさしいヨーガ	
13	火	モルックひろば	緑のカーテン講習会	☆秋桜会	☆カトレア
14	水		ひろば事業		☆モアナ ナニ
15	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
16	金		脳トレ&ぬい絵		☆豊島太極拳サークル
17	土	☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック	☆平和クラブ		
18	日	臨時休館日			
19	月		☆レイピカケ	☆やさしいヨーガ	
20	火	体操&ボウリング 暮らしの何でも相談会	☆ひまわり		☆豊島太極拳サークル
21	水		モルックであそぼう		☆ドラマリーディングの会
22	木		☆HMC会	ちゅんちゅんタイム	☆東池袋ヨーガの会
23	金		みんなで歌おう		
24	土		☆静和クラブ		
25	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ	☆池袋playdate	
26	月	☆友和会	健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	
27	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カトレア	☆秋桜会	
28	水		ひろば事業		☆モアナ ナニ
29	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
30	金	交通安全研修会	☆カラオケくま		
31	土	☆友和会	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル

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)