

令和7年 8月 区民ひろば仰高のお知らせ

館内では靴下の着用を
お願いいたします

豊島区駒込4-12-3

TEL 03(5907)3471

FAX 03(5907)3472

家族でフィットリミック

申込制 3日(日)
10時30分～11時30分

フィットリミックとは、「フィットネス」と「リミック」を融合した造語です。音楽を五感で楽しみながら、スポーツ科学に沿った内容となっています。

講師:小布施 由恵氏
対象:おおむね2歳からの幼児とその保護者
定員:15組
申込:7月19日(土)から

夏休み

みんなでうたっちゃお!

申込制

小学生カラオケタイム

4日(月)
14時～16時



ともだちみんなでカラオケを楽しもう!
誘い合って参加してね!
対象:小学生
定員:3組(1組6人まで 40分)
申込:7月19日(土)から

キッズ・ピースデー

申込制 7日(木)
14時～15時30分



終戦80年を迎えます。
私たちが思う平和とは?をテーマに、
制作あそびや紙飛行機飛ばしなど行います。
平和な未来を想像しながら、ひろばをみんなの
作品で飾れたらと思います。たくさんの参加を
お待ちしております。景品もありますよ!
対象:小学生 定員:24人
申込:7月24日(木)から

【予告】モルック&
としまる体操

9月2日(火)
14時～15時30分
申込:8月19日(火)

【予告】
★敬老の集い★

9月8日(月)
14時～15時
申込:8月25日(月)



★貯筋運動★

申込制 26日(火) 14時～15時

楽しく体を動かして筋力アップを図り
転倒・介護予防につなげます。

講師:高橋 奈保子氏
対象:大人の方
定員:20名
申込:12日(火)から
終了後「暮らしの何でも相談会」があります



★姿勢・腰痛講座★

申込制 27日(水)
14時～15時

毎日の生活の過ごし方で、
予防してみませんか
講師:豊島区リハビリテーション
従事者連絡会所属
リハビリテーション専門職
定員:15名
申込:13日(水)から
対象:大人の方



◆モルック交流試合◆

申込制 28日(木)
14時～16時

子どもスキップ仰高の2～3年生の
元気な子どもたち20人との交流試合
です!
定員:12名 どなたでも(経験者)
申込:受付中
奮ってご参加ください!



【予告】

家族でフィットリミック

9月7日(日)
10時30分～11時30分
申込:8月24日(日)から



予告

区民ひろば仰高運営協議会主催

◎ニコニコまつり◎

9月28日(日)12時45分～15時
楽しいコンサートやわくわくする
ゲームでお待ちしております!

★いきいきプログラム★



申込制	モルック &としまる体操	5日(火)14時～15時30分 定員18名 申込7/22(火)から
申込制	ヒアリングフレイルチェック	4日(月)午前中 定員6名 申込受付中 予約先:東池袋フレイル対策センター 03-5924-6212
申込制	Let's筋トレ 講師:小布施 由恵氏	12日(火)14時～15時 定員20名 申込7/29(火)から
	Let's脳トレ	19日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

◆みんなのプログラム◆



歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	13日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
暮らしの何でも相談会(CSW)	26日(火)14時～15時
健康増進カラオケ (通信)	22日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります

定員制の事業は豊島区民の方が優先、区外の方は申込み開始日から1週間後の受付開始となります

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

♥子育てプログラム♥



音楽であそぼ 講師:大澤よしこ氏	14日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
申込制 あひるタイム 対象:0歳児～就園前	19日(火)10時30分～11時15分 定員10組 申込5日(火) お月見制作
申込制 ベビーマッサージ 講師:加藤由依氏	25日(月)10時30分～11時30分 対象 乳幼児(3か月～)とその保護者 定員12組 申込10日(日)から

豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告をたくさん掲載しています



令和7年 8月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472

※7月16日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

開館時間：9時～17時

			日	月	火	水	木	金	土
			31					≪貸室抽選日≫ 1	2
午前	1階	奥		 来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください 2階の部屋は、貸出しがない日・ 時間はコンビカー等で遊べます 館内にてお知らせします 「プラレールたいむ」乳幼児対象 事業のない日曜日多目的室1の 部屋にて 9時～16時 変更になる場合もあります	ランチタイムの利用について 【利用時間】当日12時～13時 【申し込み】当日9時～12時 【定 員】12名まで			染井さくら会 (としまる体操)	
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ						
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ						
			3	4	5	6	7	8	9
午前	1階	奥		★ヒアリングフレイル チェック	スポーツ吹矢仰高	フラサークル レディース	シニアリトミック	休館日	
	2階	多1 多2	♡家族で フィットリトミック						
午後	1階	奥		♡小学生カラオケ	★モルック&としまる体操	iloinen	♡キッズ・ピースデー		
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ						
			10	11	12	13	14	15	16
午前	1階	奥		休館日 山の日				染井さくら会（役員会）	
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			◆歌声ひろば	♡音楽であそぼ		
午後	1階	奥			★Let's 筋トレ			そめい健康マージャンクラブ	
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			♡小学生タイム		染井さくら会（輪投げ）	
			17	18	19	20	21	22	23
午前	1階	奥	休館日	えいごであそぼ	♡あひるタイム	シニアリトミック		敬老の集いリハーサル	
	2階	多1 多2							
午後	1階	奥		染井さくら会（コーラス）	★Let's 脳トレ	iloinen	マウスの会	◆健康増進カラオケ （通信）	
	2階	多1 多2					そめい健康マージャンクラブ		
			24	25	26	27	28	29	30
午前	1階	奥		♡ベビーマッサージ	スポーツ吹矢仰高	フラサークルレディース		えいごであそぼ	
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			♡小学生タイム			
午後	1階	奥		★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会		★姿勢・腰痛講座	◆モルック交流試合	染井さくら会（輪投げ）	
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ						

★印はいきいきの館事業、♡印は子育ての館事業、◆印はみんなの館事業、◎印は運営協議会事業、 は団体貸室利用です

リサイクルのお知らせ

【廃油回収】・・・第4月曜日（祝日の場合は翌日）、9時から12時30分
 【使用済電池・蛍光灯】・・・回収箱常設しています 【インクカートリッジ】・・・回収箱常設しています

※事業、団体貸室利用は、
 変更、中止することがあります
 ご理解の程よろしくお願いたします

