

令和7年 10月 区民ひろば仰高のお知らせ



豊島区駒込4-12-3 TEL 03(5907)3471
FAX 03(5907)3472

申込制

ぎょうこう ハッピー



18日(土)10時30分～11時30分

劇を楽しんだあと、地域のスポットを回ってお菓子をもらおう！仮装して参加してね

出演：劇団ぽけっと
対象：乳幼児親子
定員：24組(70名)
申込：4日(土)から
共催：区民ひろば仰高運営協議会



♡家族でフィットリトミック♡

申込制

5日(日)

10時30分～11時30分

フィットリトミックとは、「フィットネス」と「リトミック」を融合した造語です

講師：小布施 由恵氏
対象：おおむね2歳からの幼児と保護者
定員：15組
申込：9/20(土)から
区外は9/29(月)から



○けん玉講座○

申込制

10日(金)

14時～15時

けん玉を楽しみながら介護予防の知識を身につけましょう

講師：小笠原 亨太氏
(豊島区リハビリテーション従事者)
対象：65歳以上
定員：12名
申込：9/26(金)から
区外は10/3(金)から



みんなの区民ひろばフェス

10月18日(土)10時～16時

@イケサンパーク、
サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ！
音楽×アートのワークショップ、ダンス
のワークショップを開催！その他、マル
シェも出店予定。



【予告】家族でフィットリトミック
11月2日(日)10時30分～11時30分
申込：20日(月)から

申込制

★貯筋運動★

28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：14日(火)から

※「暮らしの何でも相談会」も同時開催
しています



申込制

♡ママヨガ(産後ケア)♡

27日(月)10時30分～11時30分

(おしゃべり交流会11時10分～)

今月はベビーマッサージに代わって実施
します！

講師：星野千里氏
対象：子育て中の方
(0歳児のみ子連れ可)
定員：12組



申込制

◆エンジョイタイム◆

29日(水)14時～15時

パクパク獅子頭作り
皆で楽しくパクパク獅子舞を作ってみ
ませんか！

対象：大人の方
定員：10名
申込：15日(水)から
区外は22日(水)から



【予告】モルック&としまる体操

11月4日(火)14時～15時30分

申込：21日(火)から

HALLOWEEN 週間

※ 14日(火)から31日(金)

ハロウィンフォトスポットで
写真が撮れるよ！

※休館日は10/3(金)
10/19(日)です



★いきいきプログラム★



◆みんなのプログラム◆



♡子育てプログラム♡



申込制	モルック &としまる体操	7日(火)14時～15時30分 定員18名 申込み9/22(月)から	歌声ひろば 講師：大澤よしこ氏	15日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます	音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	9日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
申込制	Let's筋トレ 講師：小布施 由恵氏	14日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防 定員20名 申込み9/30(火)から 持ち物：浴用タオル、飲み物	健康増進カラオケ (通信)	31日(金)14時～15時30分 ※参加人数により終了時刻が早くなります	申込制 あひるタイム 対象：0歳児～就園前	14日(火)10時30分～11時15分 定員10組 申込9/30(火) 10月生まれのお誕生会とハロウィン 制作やふれあい遊びを楽しみます
	Let's脳トレ	20日(月)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操	暮らしの何でも相談会	28日(火)14時～15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)		

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



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」
イベント情報やイベント報告を掲載しています

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です



令和7年 10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

※9月13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
						1	2	3	4
午前	1階	奥	 2階の部屋は、事業や貸出しがない日・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 						
	2階	多1 多2				シニアリトミック		休館日	えいごであそぼ
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2				iloinen	そめい健康マージャンクラブ		
			5	6	7	8	9	10	11
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥家族で フィットリトミック	フラサークル レディース	スポーツ吹矢仰高		♥音楽であそぼ	染井さくら会 (としまる体操)	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★モルック&としまる体操	♥小学生タイム		★けん玉講座	子ども日本舞踊
				染井さくら会 (コーラス)			染井さくら会 (写真教室)		
			12	13	14	15	16	17	18
午前	1階	奥		休館日 スポーツの日					
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		♥あひるタイム	◆歌声ひろば		染井さくら会 (役員会) えいごであそぼ	◎ぎょうこうハッピー ハロウィン 
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★Let's 筋トレ	iloinen	そめい健康マージャンクラブ	悠々会 (コーラス・カラオケ)	染井さくら会 (輪投げ)
			19	20	21	22	23	24	25
午前	1階	奥	休館日		国勢調査のため2Fはお使いいただけません ご協力をよろしくお願いします ※状況により乳幼児に開放する場合があります				
	2階	多1 多2		フラサークル レディース					
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2		★Let's 脳トレ					子ども日本舞踊 染井さくら会 (輪投げ)
			26	27	28	29	30	31	
午前	1階	奥							 ※館内では靴下の着用を お願いいたします
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	♥ママヨガ	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック		染井さくら会 (としまる体操)	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★貯筋運動 染井さくら会 (コーラス)	◆暮らしの何でも相談会	◆エンジョイタイム	◆健康増進カラオケ (通信)	

★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
 小学生タイム：小学生が優先的に使用できる時間です

※事業、団体貸室利用は、変更、中止することがあります
 ご理解の程をお願いいたします

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



※来館時ベビーカーは折りたたんで置いてください