

# 令和7年 12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



## ○みんなdeクリスマス会！○

申込制

23日(火)  
10時30分～11時30分

クリスマスコンサートとサンタさんの登場を楽しみます♪

出演:下澤明夜氏(ソプラノ)・鈴木明子氏(ピアノ)

対象:乳幼児と保護者

定員:30組(75名)

申込:9日(火)から



共催:区民ひろば仰高運営協議会



## ◆消費生活に関する出前講座◆

申込制

### 終活

～ライフ&エンディングノートを活用しよう～

19日(金)14時～15時

ライフ&エンディングノートの書き方を学びながら  
よりよく生きるための計画を考えます

講師:MY講座担当講師

対象:どなたでも

定員:20名

申込:4日(木)から

主催:生活産業課消費生活グループ



## ◆スマホ個別相談会◆

申込制

15日(月)14時～16時

メールやLINE、カメラの使い方など  
スマホ基本操作のお悩みをご相談ください  
お一人30分(交代時間含む)の個別相談です

講師:株式会社ソフマップ

対象:どなたでも

定員:12名

持ち物:普段お使いのスマートフォン

申込:1日(月)から

※スマホをお持ちでない方には  
体験用スマホをお貸しします



## ◆◆ お知らせ ◆◆

新年は1月5日(月)から  
開館します

貸室抽選日は  
1月5日(月)です



申込制 【予告】

## モルック&としまる体操

1月6日(火)

14時～15時30分

申込:23日(火)から

申込制

## ★貯筋運動★

23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:65歳以上の方優先

定員:20名

申込:9日(火)から

※「暮らしの何でも相談会」も  
同時開催しています



## ♡家族で

申込制

## フィットリトミック♡

7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歳からの幼児とその保護者

定員:15組

申込:11/22(土)から

## ♡ベビーマッサージ♡

申込制

22日(月)

10時30分～11時30分

(おしゃべり交流会11時10分～)

マッサージで親子の触れ合いを  
楽しみましょう！

講師:加藤由依氏

対象:乳幼児(3か月～)とその保護者

定員:12組

申込:8日(月)から



2025

つながり・つながる・ひろばのWA!  
スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン！

11月1日(土)～12月26日(金)



すべての区民ひろばで  
スタンプラリーを開催！  
スタンプを押して景品をもらおう！

## ★いきいきプログラム★

※65歳以上の方優先

申込制

モルック  
&としまる体操

2日(火)14時～15時30分  
定員18名 申込11/18(火)から

Let's脳トレ

16日(火)14時～15時  
ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

申込制

Let's筋トレ  
講師:小布施 由恵氏

9日(火)14時～15時  
筋力アップで介護予防  
定員20名 申込11/25(火)から

持ち物:飲み物  
浴用タオル

まちの相談室

16日(火)15時～16時  
(高齢者福祉課)

## ◆みんなのプログラム◆

歌声ひろば  
講師:大澤よしこ氏

10日(水)10時30分～11時30分  
童謡や唱歌、手話に親しみます

健康増進カラオケ  
(通信)

26日(金) 大人 14時～15時30分  
小学生 15時30分～16時30分  
※参加人数により終了時刻が早くなります

暮らしの何でも相談会

23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



## ♡子育てプログラム♡

音楽であそぼ  
講師:大澤よしこ氏

11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

16日(火)10時30分～11時15分  
定員10組 申込2日(火)から  
12月生まれのお誕生会と  
季節の行事や工作などを楽しみます



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」  
区民ひろば仰高も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 12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

※11月 14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				
			《貸室抽選日》 1	2	3	4	5	6					
午前	1階	奥	<div>館内では靴下の着用をお願いいたします</div> <div>来館時ベビーカーは折りたたんで置いてください</div>	フラサークルレディース	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	休館日						
	2階	多1多2											
午後	1階	奥											
	2階	多1多2		染井さくら会（コーラス）	★モルック&としまる体操	iloinen				そめい健康マージャンクラブ	子ども日本舞踊		
			7	8	9	10	11	12	13				
午前	1階	奥	<div>♥家族でフィットリトミック</div> <div>♥プラレールたいむ</div>	えいごであそぼ	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♥音楽であそぼ	染井さくら会（としまる体操）					
	2階	多1多2											
午後	1階	奥					マウスの会						
	2階	多1多2		染井さくら会（コーラス）	★Let's 筋トレ	♥小学生タイム	悠々会（コーラス・カラオケ）	染井さくら会（輪投げ）					
			14	15	16	17	18	19	20				
午前	1階	奥	<div>♥プラレールたいむ</div> <div>♥プラレールたいむ</div>	フラサークルレディース	♥あひるタイム	シニアリトミック		染井さくら会（役員会）					
	2階	多1多2											
午後	1階	奥					マウスの会						
	2階	多1多2		◆スマホ個別相談会	★Let's 脳トレ ★まちの相談室	iloinen	そめい健康マージャンクラブ	◆終活講座		子ども日本舞踊 染井さくら会（輪投げ）			
			21	22	23	24	25	26	27				
午前	1階	奥	<div>♥プラレールたいむ</div> <div>♥プラレールたいむ</div>										
	2階	多1多2		♥ベビーマッサージ	◎みんなdeクリスマス会！	えいごであそぼ		染井さくら会（としまる体操）					
午後	1階	奥											
	2階	多1多2		クリスマス会準備	★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会	♥小学生タイム	悠々会（コーラス・カラオケ）	◆健康増進カラオケ（通信）					
			28	29	30	31	<div>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</div> <div>「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</div> <div>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</div>						
午前	1階	奥	<div>休館日 年末</div>										
	2階	多1多2											
午後	1階	奥											
	2階	多1多2											

★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  
ご理解の程よろしくお願いいたします

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

