

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



★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

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

◆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)

★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
持ち物:飲み物
浴用タオル

定員20名 申込11/25(火)から

まちの相談室

16日(火)15時～16時

(高齢者福祉課)

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

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



♥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めます



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

◆◆ 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

2025
つなぐ・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)



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

開館時間:9時~17時

※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。

		日	月	火	水	木	金	土
		館内では 靴下の着用を お願いいたします	《貸室抽選日》 1	2	3	4	5	6
午前	1階 奥		フランクリン レディース	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック			
午後	2階 多1 多2	来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください	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	休館日	
		7	8	9	10	11	12	13
午前	1階 奥							
午後	2階 多1 多2	♥家族で フィットリトミック	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)	
		14	15	16	17	18	19	20
午前	1階 奥							
午後	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	染井さくら会(コーラス)	★Let's 筋トレ	♥小学生タイム	悠久会(コーラス・カラオケ)		染井さくら会(輪投げ)
		21	22	23	24	25	26	27
午前	1階 奥							
午後	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	◆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)
		28	29	30	31			
午前	1階 奥							
午後	2階 多1 多2	よいお年をお迎えください 新年は1月5日(月)から開館し、貸室抽選を行います	休館日 年末					

*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、■印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

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



2階の部屋は、貸出しがない日・
時間はコンピューター等で遊べます
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

*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

