

令和8年1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

◆節分まつり◆

申込制 25日(日)14時~15時

日本伝統文化・行事を和太鼓の演奏や、節分などを通してみんなで楽しみましょう！

出演：巣一太鼓 対象：どなたでも 定員：50名 申込：11(日)から

おうち英語

申込制 19日(月) 10時30分~11時30分

ご家庭での英語の多読のはじめ方、進め方

講師：川瀬みどり氏 対象：子育て中の保護者(子連れ可、保育なし)
定員：15名 申込：5日(月)から

申込制 一 運営協議会交流部主催 〔予告〕バルーン教室

2月8日(日)10時30分~11時30分 対象：どなたでも 申込：25日(日)から

申込制 〔予告〕家族でフィットリトミック 2月1日(日) 10時30分~11時30分 対象：おむね2歳からの幼児とその保護者 申込：17日(土)から

申込制 〔予告〕モルック&としまる体操 2月3日(火) 14時~15時30分 隨時募集中

ママヨガ(産後ケア)

申込制 15日(木) 10時30分~11時30分 (おしゃべり交流会11時10分~)

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：12/25(木)から

※年末なので通常申込みとは異なります

申込制 ★貯筋運動★ 27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：13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 ★Let's 筋トレ★ 13日(火) 14時~15時

転倒予防の知識を知り筋力アップを目指します

講師：小布施 由恵氏 対象：大人の方 定員：20名
申込：12/23(火)から

持ち物：飲み物(水分補給)・浴用タオル
※動きやすい服装でお越しください
※終了後「出張相談」があります
※年末なので通常申込みとは異なります

旧年中は大変お世話になりました
新年もどうぞよろしくお願いします

新年は1月5日(月)から開館
貸室抽選日は1月5日(月)です

★いきいきプログラム★	
申込制 モルック &としまる体操	6日(火)14時~15時30分 定員18名 申込12/23(火)から
Let's脳トレ	20日(火)14時~15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操
出張相談	13日(火)15時~16時 (高齢者総合相談センター)



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピップザ」
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

◆みんなのプログラム◆	
歌声ひろば 講師：大澤よしこ氏	14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)	23日(金)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	27日(火)14時~15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)

◆子育てプログラム◆	
音楽であそぼ 講師：大澤よしこ氏	8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	20日(火)10時30分~11時15分 1月生まれのお誕生会と節分の工作やふれあい遊びなどを楽しめます 申込み：6日(火) 定員10組

※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



令和8年 1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

※12月16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					
						1	2	3					
午前	1階 奥		2階の部屋は、貸出しがない日・時間はコンピカ一等で遊べます 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 事業都合によりご利用いただけ ない場合があります	館内では靴下の着用を お願いいいたします 来館時ベビーカーは 折りたたんで置いて ください	1	休館日 年始	3					
	2階 多1 多2												
午後	1階 奥		「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										
	2階 多1 多2												
		4	《貸室抽選日》	5	6	7	8	9					
午前	1階 奥		休館日 年始		スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	音楽であそぼ	えいごであそぼ					
	2階 多1 多2												
午後	1階 奥			★モルック&としまる体操		そめい健康マージャンクラブ	休館日	子ども日本舞踊					
	2階 多1 多2												
		11	12	13	14	15	16	17					
午前	1階 奥				スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	ママヨガ	染井さくら会(役員会)					
	2階 多1 多2												
午後	1階 奥		休館日 成人の日	★Let's 筋トレ ★出張相談		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)					
	2階 多1 多2												
		18	19	20	21	22	23	24					
午前	1階 奥		休館日		おうち英語	あひるタイム	シニアリトミック	染井さくら会 (としまる体操)					
	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		そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	◆健康増進カラオケ (通信)					
	2階 多1 多2												
		25	26	27	28	29	30	31					
午前	1階 奥		◆節分まつり準備		えいごであそぼ		染井さくら会 (としまる体操)						
	2階 多1 多2												
午後	1階 奥		★貯金運動 ★暮らしの何でも相談会		小学生タイム		染井さくら会(輪投げ)						
	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、■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

※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

