

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



申込制

◆節分まつり◆

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:巢一太鼓
対象:どなたでも
定員:50名
申込:11(日)から



♡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

English

申込制

ー 運営協議会交流部主催 ー

【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】

家族でフィットリミック

2月1日(日)
10時30分～11時30分
対象:おおむね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
随時募集中

♡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★

※65歳以上の方優先

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)

◆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、手話に親しみます
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 親子で音楽に親しみます
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みます 申込み:6日(火) 定員10組



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




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	<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  「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 変更になる場合があります</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 事業都合によりご利用いただけ ない場合があります</div>	<div> 館内では靴下の着用を お願いいたします 来館時ベビーカーは 折りたたんで置いて ください</div>	<div>休館日 年始</div>	<div>休館日 年始</div>	<div>休館日 年始</div>	
	2階	多1 多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2							
			4	《貸室抽選日》 5	6	7	8	9	10
午前	1階	奥	<div>休館日 年始</div>		スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♥音楽であそぼ	<div>休館日</div>	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	iloinen	そめい健康マージャンクラブ		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	<div>休館日 成人の日</div>	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）	フラサークル レディース	
	2階	多1 多2							
午後	1階	奥		♥プラレールたいむ	★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	<div>休館日</div>	♥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	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）	◆健康増進カラオケ （通信）	子ども日本舞踊
	2階	多1 多2							
			25	26	27	28	29	30	31
午前	1階	奥	♥プラレールたいむ ◆節分まつり準備	フラサークル レディース		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	◆節分まつり	染井さくら会（コーラス）	★貯筋運動 ★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、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

