

◆スマホ個別相談会◆

申込制 16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:2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

♡ママヨガ(産後ケア)♡

申込制 19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:5日(木)から



♡家族でフィットリミック♡

申込制

1日(日)
10時30分~11時30分

フィットリミックとは
「フィットネス」と「リミック」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:2/15(日)から



♡おでかけ相談♡

12日(木)
11時~12時

東部子ども家庭支援センターによる
育児相談

1階でお子さまを遊ばせながら
相談できます。予約は不要です
どうぞお気軽にお越しください!



★Let's 筋トレ★

申込制

10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:65歳以上の方優先

定員:20名

申込:2/24(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



★貯筋運動★

申込制

24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:10日(火)から

※「暮らしの何でも相談会」も
同時開催しています



★足腰筋力アップで転倒予防に 取り組もう! 講座★

申込制

5日(木) 10時~11時30分

講師:理学療法士

(東京都理学療法士協会豊島支部)

対象:65歳以上の方

定員:14名(先着順)

申込:受付中

※申込み先:高齢者福祉課

03-4566-2434



★ヒアリングフレイル チェック★

申込制

26日(木) 10時~12時

1人ずつ(20分)実施します

対象:65歳以上の方

定員:6名(先着順)

申込:受付中

※申込み先:

東池袋フレイル対策センター

03-5924-6212



★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

3日(火) 14時~15時30分
定員18名 申込受付中

Let's脳トレ

17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

10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

11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)

27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

24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

12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

17日(火) 10時30分~11時15分
定員10組 申込:3日(火)から
3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

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



※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です



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

令和8年 3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

※2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
			1	2	3	4	5	6	7
午前	1階	奥						休館日	
	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		シニアリトミック	★足腰筋力アップで転倒 予防に取り組もう！講座		
午後	1階	奥						休館日	
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	染井さくら会（コーラス）	★モルック&としまる体操	iloinen	そめい健康マーシャングラブ 悠々会（コーラス・カラオケ）		子ども日本舞踊
			8	9	10	11	12	13	14
午前	1階	奥						♥おでかけ相談	
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		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）	えいごであそぼ
午後	1階	奥							
	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 ★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）	
			15	16	17	18	19	20	21
午前	1階	奥	休館日						休館日 春分の日
	2階	多1 多2		フラサークル レディース	♥あひるタイム	染井さくら会（役員会）	♥ママヨガ		
午後	1階	奥	休館日						休館日 春分の日
	2階	多1 多2		◆スマホ個別相談会	★Let's 脳トレ	iloinen	シニアリトミック	染井さくら会（輪投げ）	
			22	23	24	25	26	27	28
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	えいごであそぼ	スポーツ吹矢仰高		★ヒアリングフレイル チェック	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 ◆暮らしの何でも相談会	♥小学生タイム	そめい健康マーシャングラブ	◆健康増進カラオケ （通信）	子ども日本舞踊
			29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: 30%;">  <p>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</p>  <p>「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</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="color: blue; text-align: center;">ランチタイムの利用について</p> <p>【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</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">館内では 靴下の着用を お願いいたします</p>  <p style="text-align: center;">来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください</p> </div> </div>			
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ						
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ						

★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

