

令和8年 4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

★Let's 筋トレ★

10日(金) 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:3/27(金)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

◆エンジョイタイム◆

～筋力アップ体操～

14日(火) 14時～15時

パーソナルトレーナーと簡単でやさしい動きをし、筋力増強アップ体操！
健康な身体づくりをしましょう
講師:林美和子氏
対象:60歳以上の方優先
定員:20名
申込:3/31日(火)から
持ち物:飲み物(水分補給)



〈サークル会員募集中〉

「えいごであそぼ」子育て英語サークル
「子ども日本舞踊」子ども向け日本舞踊
「シニアリトミック」健康体操、健康づくり
「フラサークルレディース」フラダンス
「スポーツ吹矢仰高」吹矢を通じて健康増進



☆随時見学は受け付けております
サークル活動日にお越しください

ご協力をお願いします

*新しく団体登録するには条件等があります
※詳しくは窓口へ
サークル活動を希望される団体の方も
個人登録が必要です

♥家族でフィットリトミック♥

申込制 12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。音楽を五感で楽しみながら、スポーツ科学に沿った内容となっています。
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:3/29(日)から



♥ママヨガ(産後ケア)♥

申込制 16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:2日(木)から



♥おうち英語(全4回)♥

new 申込制 20日(月)

10時30分～11時30分
第1回:えいごで読み聞かせ
～おうち英語のはじめ方～

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:6日(月)から



English

★貯筋運動★

申込制 28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:14日(火)から
※「暮らしの何でも相談会」も
同時開催しています



★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	7日(火)14時～15時30分 定員18名 申込随時募集中
	Let's脳トレ	21日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

◆みんなのプログラム◆

歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	15日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
みんなでうたおう	24日(金)14時～15時 カラオケの曲にあわせて楽しく歌いましょう!
暮らしの何でも相談会	28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♥

申込制	あひるタイム 対象:0歳児～就園前	21日(火)10時30分～11時15分 4月生まれのお誕生会と 子どもの日の制作などを楽しみます 定員10組 申込随時募集中
-----	----------------------	---



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」
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

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



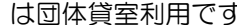
令和8年 4月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472

※3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														
			 <p>2階の部屋は、貸出しがない日・時間はコンピ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>			<p>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</p> <p>事業都合によりご利用いただけない場合があります</p>			<p>≪貸室抽選日≫ 1</p>			<p>2</p>			<p>3</p>			<p>4</p>					
午前	1階	奥							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							iloinen			悠々会(コーラス・カラオケ)											
	2階	多1 多2										染井さくら会 (輪投げ)											
			5			6			7			8			9			10			11		
午前	1階	奥							休館日														
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			フラサークル レディース						えいごであそぼ						染井さくら会 (輪投げ)					
午後	1階	奥										そめい健康マージャンクラブ			★Let's 筋トレ								
	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						子ども日本舞踊								
			12			13			14			15			16			17			18		
午前	1階	奥										◆歌声ひろば			♡ママヨガ			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			スポーツ吹矢仰高														
午後	1階	奥										iloinen			染井さくら会 (役員会)								
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			◆エンジョイタイム 筋力アップ体操						悠々会(コーラス・カラオケ)											
			19			20			21			22			23			24			25		
午前	1階	奥																					
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			♡おうち英語			♡あひるタイム			シニアリトミック			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	♡プラレールたいむ			染井さくら会 (コーラス)			★Let's 脳トレ			♡小学生タイム			◆みんなでうたおう			子ども日本舞踊					
			26			27			28			29			30								
午前	1階	奥							休館日 昭和の日														
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ			スポーツ吹矢仰高																	
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						そめい健康マージャンクラブ											

★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

※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

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



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

