

申込制 ◆エンジョイタイム◆
緑のカーテン講習会
 21日(木)14時~15時
 夏場の省エネ対策でゴーヤで緑のカーテンをご自宅で作っていきましょう♪
 対象:どなたでも
 定員:15名
 申込:7日(木)から

♡おうち英語(全4回)♡
申込制 18日(月)
 10時30分~11時30分
 第2回:聞く力を楽しく育てる
 ・動画・音声の効果的な使い方
 ・タブレットで広げる英語時間
 ・フォニックスにつながる聞くかぶり
 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:3日(日)から

♡家族で **申込制**
フィットリミック♡
 17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:3日(日)から

♡ママヨガ(産後ケア)♡
申込制 21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:7日(木)から

◆スマホ個別相談会◆
申込制 11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:8名
 持ち物:普段お使いのスマートフォン
 申込:4/27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

★Let's 筋トレ★
申込制 29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:14日(木)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 26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:12日(火)から
 ※「暮らしの何でも相談会」も同時開催しています

★ヒアリングフレイルチェック★
申込制 14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		◆みんなのプログラム◆		♡子育てプログラム♡	
申込制	モルック & としまる体操 12日(火)14時~15時30分 定員18名 申込受付中	歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	20日(水)10時30分~11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます	申込制	あひるタイム 対象:0歳児~就園前 19日(火)10時30分~11時15分 定員10組 申込受付中
	Let's脳トレ 19日(火)14時~15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操	みんなでうたおう	22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		5月生まれのお誕生会とふれあい遊び、ピクニックに関する工作などを楽しみます
	出張相談 29日(金)15時~15時30分 (高齢者総合相談センター)	暮らしの何でも相談会	26日(火)14時~15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)		

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




令和8年 5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

※4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							
			31					《貸室抽選日》1	2							
午前	1階	奥	♡ プラレールたいむ	 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	染井さくら会 (としまる体操)									
	2階	多1 多2							♡ プラレールたいむ	染井さくら会 (輪投げ)						
午後	1階	奥	♡ プラレールたいむ				休館日 みどりの日	休館日 こどもの日				休館日 振替休日	iloinen	休館日		
	2階	多1 多2							♡ プラレールたいむ	休館日						
			3				4	5				6	7	8	9	
午前	1階	奥	♡ プラレールたいむ				フラサークルレディース ◆スマホ個別相談会 染井さくら会 (写真教室)	スポーツ吹矢仰高 ☆モルック&としまる体操	シニアリトミック ♡小学生タイム	☆ヒアリングフレイルチェック そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	休館日	えいごであそぼ				
	2階	多1 多2											♡ プラレールたいむ	休館日	子ども日本舞踊	
午後	1階	奥	♡ プラレールたいむ								休館日					休館日
	2階	多1 多2											♡ プラレールたいむ	休館日		
			10								11	12				13
午前	1階	奥	♡ プラレールたいむ								◆スマホ個別相談会 染井さくら会 (写真教室)	☆モルック&としまる体操	♡小学生タイム	☆ヒアリングフレイルチェック そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	休館日	えいごであそぼ
	2階	多1 多2														
午後	1階	奥	♡ プラレールたいむ								休館日		休館日		子ども日本舞踊	
	2階	多1 多2														♡ プラレールたいむ
			17	18	19	20					21	22	23			
午前	1階	奥	♡ 家族で フィットリトミック	♡ おうち英語	♡ あひるタイム	◆ 歌声ひろば					♡ ママヨガ	染井さくら会 (としまる体操)				
	2階	多1 多2												♡ プラレールたいむ	染井さくら会 (役員会)	☆Let's 脳トレ
午後	1階	奥	♡ プラレールたいむ	染井さくら会 (役員会)	☆Let's 脳トレ	iloinen					◆エンジョイタイム 緑のカーテン講習会	◆みんなでうたおう	子ども日本舞踊 染井さくら会 (輪投げ)			
	2階	多1 多2												♡ プラレールたいむ	染井さくら会 (役員会)	☆Let's 脳トレ
			24	25	26	27	28	29	30							
午前	1階	奥	♡ プラレールたいむ	フラサークルレディース	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	えいごであそぼ									
	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	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	えいごであそぼ		
午後	1階	奥	♡ プラレールたいむ	◆暮らしの何でも相談会	♡小学生タイム	そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	☆Let's 筋トレ ☆出張相談									
	2階	多1 多2								♡ プラレールたいむ	◆暮らしの何でも相談会	♡小学生タイム	そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	☆Let's 筋トレ ☆出張相談		

★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

