

令和8年 6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

—運営協議会主催—
三線の音色でめぐる

申込制 琉球時代の
首里城へのお散歩

18日(木)14時～15時30分
むかしから現代までの音楽の歩み

出演:三刀屋 美鈴氏
対象:どなたでも
定員:50名
申込:4日(木)から

申込制 —運営協議会主催—

水引教室

27日(土) 10時～12時

日本の伝統文化を感じる水引を
使ってサボテンを作ります

講師:山口葉子氏 (水引作家)
対象:大人の方
定員:15名
材料費:400円
申込:13日(土)から 窓口のみ(電話不可)
持ち物:はさみ・ウェットティッシュ

♡おうち英語(全4回)♡

申込制 **15日(月)**
10時30分～11時30分

第3回:おうち英語 はじめてのフォニックス
・フォニックスにつながる聞くかぶり
・いつから始める?
・遊びながらできるフォニックス活動
・「読めるにつながるステップ」

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:1日(月)から

♡ぺたぺたアート♡

1日(月)・3日(水)・8日(月)
17日(水)・24日(水)・29日(月)

10時～11時15分

手形・足形でお子さんの成長を記録
しながら季節の飾りを作しましょう

対象:乳幼児とその保護者
お子さま一人につき1回

♡おでかけ相談♡

18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です

申込制 **★生活動作で
フレイル予防講座★**

11日(木)10時～11時

生活動作を意識した動きを体験し
日常生活の中でフレイルを予防しましょう

講師:豊島区リハビリテーション
従事者連絡会
対象:65歳以上の豊島区民の方
定員:15名
申込:5/28(木)から

申込制 **エンジョイタイム
★筋力アップ体操★**

9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:林美和子氏
対象:65歳以上の方優先
定員:20名
申込:5/26(火)から
持ち物:水分補給の飲み物

申込制 **◆スマホ個別相談会◆**

15日(月) 14時～16時

スマホ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)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
申込:1日(月)から
持ち物:普段お使いのスマートフォン

※前月参加されていない方
お申し込みをお願いします

♡リズムエクササイズ♡

申込制 **22日(月)**
10時30分～11時15分

抱っこひものままでできる
ママのエクササイズ

講師:加藤由依氏
対象:首がすわってから就学前までの
乳幼児とその保護者
定員:10組
申込:8日(月)から
持ち物:抱っこひも、水分補給

【予告】
エステ講座
7月2日(木)
13時30分～
申込6/18(木)から

【予告】
おしゃべりタイム
認知症予防講座
7月9日(木)
10時～11時
申込6/25(木)から

| ★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 2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 17日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます | みんなであうたおう 26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 | 申込制 | あひるタイム 対象:0歳児～就園前 16日(火)10時30分～11時15分 定員10組 申込受付中 |
| 申込制 | Let's筋トレ 講師:小布施 由恵氏 12日(金)14時～15時 定員20名 申込 5/29(金)～ 持ち物:浴用タオル・水分補給の飲み物 | 暮らしの何でも相談会 (豊島区民社会福祉協議会 CSW) 23日(火)14時～15時 | | 申込制 | 家族で フィットリミック 講師:小布施 由恵氏 7日(日)10時30分～11時30分 定員15組 申込5/24(日)から ※おおむね2歳からの幼児とその保護者対象 |
| | Let's脳トレ 16日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操 | | | 申込制 | ママヨガ (産後ケア) 講師:星野千里氏 18日(木)10時30分～11時30分 定員12組 申込4日(木)から 子育て中のママ(0歳のみ子連れ可) |
| 申込制 | 貯筋運動 講師:高橋 奈保子氏 23日(火)14時～15時 定員20名 申込9日(火)から | 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 6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

※5月15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 |
|----|----|----------|---|--------------------------|----------------------|---|---------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | | 《貸室抽選日》 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | 1階 | 奥 | 豊島区エリアの 情報交換  | ♡ペタペタアート | | ♡ペタペタアート | | | |
| | 2階 | 多1 多2 | | | | シニアリトミック | | | |
| 午後 | 1階 | 奥 | 地域SNS「ピアツガ」 イベント情報 掲載しています | | ★モルック&としまる体操 | | | | |
| | 2階 | 多1 多2 | | | | iloinen | | | 染井さくら会(輪投げ) |
| | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | 1階 | 奥 | | ♡ペタペタアート | | 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 | | ★生活動作で フレイル予防講座 | 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 | | ◆エンジョイタイム 筋力アップ体操 | | ぞ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 | |
| | | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | 1階 | 奥 | | | | ♡ペタペタアート | ♡おでかけ相談 | 休館日 | |
| | 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 | ◆歌声ひろば | ♡ママヨガ | | |
| 午後 | 1階 | 奥 | | | | | | | |
| | 2階 | 多1 多2 | ♡プラレールたいむ | ◆スマホ個別相談会 染井さくら会(役員会) | ★Let's 脳トレ | iloinen | ◎琉球時代の 首里城へのお散歩 | | 染井さくら会(輪投げ) |
| | | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | 1階 | 奥 | | | | ♡ペタペタアート | | | |
| | 2階 | 多1 多2 | ♡プラレールたいむ | ♡リズム エクササイズ | スポーツ吹矢仰高 | 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) | ◎水引教室 |
| 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 | ぞめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ) | ◆みんなでうたおう | |
| | | | 28 | 29 | 30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>館内では靴下の着用をお願いいたします</p> <p>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 style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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; margin-top: 5px;"> <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> </div> | | | |
| 午前 | 1階 | 奥 | | ♡ペタペタアート | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 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

