

令和8年 7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:6/26(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
※終了後「出張相談」があります

◆エステ講座◆

2日(木)
13時30分～14時30分

しわ、たるみ改善リフトアップ講座
～アユールヴェーダ式～

講師:松尾 左知子氏
対象:どなたでも
定員:20名
申込:6/18(木)から
持ち物:鏡、ウェットティッシュ、ヘアバンドかヘアピン、タオル、化粧品(必要な方)

講座はノーメイクで
ご参加ください



♥江崎グリコの子育てセミナー♥

離乳食をはじめたばかりの会

23日(木)
10時30分～11時30分

離乳食の進め方、レシピのご紹介や
時短のポイント

講師:栄養士
対象:4カ月～7カ月
定員:15組
申込:9日(木)から

離乳食やミルクの
質問や相談が出来ます



★おしゃべりタイム★

～認知症予防におしゃべりを
いかしてみませんか～

9日(木)
10時～11時

講師:豊島区認知症地域支援
推進員

対象:65歳以上の豊島区民の方
定員:20名
申込:6/25(木)から
持ち物:筆記用具、水分補給できるもの



♥家族でフィットリトミック♥

5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。

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:6/21(日)から



♥おうち英語(全4回)♥

13日(月)
10時30分～11時30分

第4回:おうち英語 読む力を育てる多読
・多読を始めるタイミング
・読み聞かせから読書に移る方法
・「読めた!」を増やす工夫

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:6/29(月)から



English

★貯筋運動★

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



【予告】

スラックライン体験会

8月3日(月)14時～16時30分

初めての方も気軽に参加できる、
スラックラインの体験会を開催いたします。
※未就学児から小学生まで体験出来ます



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



★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
出張相談	10日(金)15時～15時30分 (高齢者総合相談センター)

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



◆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 カラオケの曲に合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
申込制 スマホ個別相談会 講師:(株)ソフマップ	13日(月)14時～16時 1人30分 定員:8名 申込:6/29(月)から 前月参加されていない方が対象

♥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 7月生まれのお誕生会と 夏まつりの制作などを楽しみます 定員10組 申込随時募集中
申込制 ママヨガ (産後ケア) 講師:星野千里氏	16日(木)10時30分～11時30分 定員:12組 申込:2日(木)から 子育て中のママ(0歳のみ子連れ可)

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

令和8年7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

※6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			
			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;">  <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> </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>			≪貸室抽選日≫ 1 ♡ぺたぺたアート シニアリトミック iloinen	2	3	4			
午前	1階	奥										
	2階	多1 多2										
午後	1階	奥										
	2階	多1 多2										
			5	6	7	8	9	10	11			
午前	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡家族で フィットリトミック	♡ぺたぺたアート フラサークル レディース	えいごであそぼ	休館日	☆おしゃべりタイム	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 子ども日本舞踊				☆モルック&としまる体操	☆Let's 筋トレ 悠々会(コーラス・カラオク)	子ども日本舞踊			
			12	13	14	15	16	17	18			
午前	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ	♡おうち英語	スポーツ吹矢仰高	♡ぺたぺたアート ◆歌声ひろば	♡ママヨガ	休館日	染井さくら会(役員会)			
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(コーラス)	iloinen	そめい健康マージャンクラブ					
			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	休館日 海の日	♡あひるタイム	♡ぺたぺたアート シニアリトミック	♡江崎グリコの 子育てセミナー	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				☆Let's 脳トレ	♡小学生タイム	東部高齢者総合相談センター	◆みんなであうたおう		
			26	27	28	29	30	31	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			
午前	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ	♡ぺたぺたアート えいごであそぼ	スポーツ吹矢仰高	♡ぺたぺたアート 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

※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

