

令和8年 8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

申込制

一運営協議会主催一

○水引教室○

1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:受付中 窓口のみ(電話不可)

持ち物:はさみ・ウェットティッシュ

◆モルック交流試合◆

申込制

24日(月)

14時～16時

子どもスキップ仰高の
元気な子どもたちとの交流試合です
奮ってご参加ください!!

対象:どなたでも(経験者)

定員:12名

申込:受付中

持ち物:飲み物(水分補給)



♥スラックライン体験会♥

3日(月)

14時～16時30分

インストラクターがやさしく指導してくれるので
初めての方も気軽に参加できます!

対象:未就学児から小学生

服装:動きやすい服装

持ち物:タオル・飲み物

予約不要!当日時間内にお越しください

【予告】敬老の集い

9月8日(火) 10時30分～11時30分

出演:王霄峰(二胡)

駒込第二若草保育園年長児

申込:25日(火)から

【予告】エンジョイタイム

～絵手紙～

9月3日(木) 14時～15時

申込:20日(木)から

【予告】家族でフィットリミック

9月6日(日) 10時30分～11時30分

申込:23日(日)から

申込制

★貯筋運動★ 健

25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才以上の方優先

定員:20名

申込:10日(月)から

※「暮らしの何でも相談会」も
同時開催しています



申込制

★高齢者 交通安全研修会★

18日(火)

14時45分～15時30分

巣鴨警察署による
交通安全についてのお話

対象:65歳以上の方

定員:15名

申込:4日(火)から

主催:土木管理課 交通安全グループ



◆スマホ個別相談会◆

申込制

10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:7/27(月)から

※前月参加されていない方の
お申込みをお願いします



♥ぺたぺたアート♥

3日(月)・10日(月)・12日(水)
17日(月)・19日(水)・24日(月)

26日(水)・31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

申込不要!当日時間内にお越しください

★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



4日(火)14時～15時30分

定員18名

申込受付中

としまる体操の後にモルックを楽しみます

Let's脳トレ

18日(火)14時～14時45分

ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

まちの相談室

4日(火)14時30分～15時30分

高齢者福祉課

歌声ひろば

講師:大澤よしこ氏

みんなでうたおう

暮らしの何でも相談会

25日(火)14時～15時

(豊島区民社会福祉協議会 CSW)

19日(水)10時30分～11時30分

童謡や唱歌、手話に親しみます

28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

家族で

フィットリミック

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

申込制

あひるタイム

対象:0歳児～就園前

2日(日)10時30分～11時30分

定員15組 申込受付中

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

18日(火)10時30分～11時15分

定員10組 申込受付中

8月生まれのお誕生会とふれあい遊び
海のいきものの工作などを楽しみます



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

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 8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

※7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			
			30	31					1			
午前	1階	奥		♡ぺたぺたアート	 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～17時 ※終了時間が変更になりました	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	◎水引教室				
	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									
			2	《貸室抽選日》 3	4	5	6	7	8			
午前	1階	奥		♡ぺたぺたアート	休館日		えいごであそぼ	染井さくら会 (としまる体操)				
	2階	多1 多2	♡家族で フィットリミック	フラサークル レディース						スポーツ吹矢仰高		
午後	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ	♡スラックライン 体験会					★モルック&としまる体操 ★まちの相談室	iloinen	悠々会(コーラス・カラオケ)	
			9	10	11	12	13	14	15			
午前	1階	奥		♡ぺたぺたアート	休館日 山の日		♡ぺたぺたアート	休館日				
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ	シニアリトミック								
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			♡小学生タイム		染井さくら会 (輪投げ)			
			16	17	18	19	20	21	22			
午前	1階	奥		♡ぺたぺたアート		♡あひるタイム	♡ぺたぺたアート	染井さくら会 (としまる体操)	染井さくら会 (役員会)			
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ				◆歌声ひろば					
午後	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ				★Let's 脳トレ ★高齢者交通安全研修会		iloinen	そめい健康マージャンクラブ	染井さくら会 (輪投げ)	
			23	24	25	26	27	28	29			
午前	1階	奥		♡ぺたぺたアート		スポーツ吹矢仰高	♡ぺたぺたアート		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			シニアリトミック					
午後	1階	奥										
	2階	多1 多2	♡プラレールたいむ	◆モルック交流試合			★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会		♡小学生タイム	そめい健康マージャンクラブ 染井さくら会 (コーラス)	◆みんなでうたおう	

★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願いいたします

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

