

令和8年 9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-

○ニコニコまつり○

27日(日) 12時45分～15時
(受付時間12時30分～14時40分)

オープニングセレモニー

音楽で元気になるピコポッコのコンサート！
世界一の口笛もお披露目します。お楽しみに！！

ゲームコーナー

ダーツ・つりぼり・わなげ・ジャンケンゲームなど

どなたでも
参加できます！

※景品は
先着250名

ニコニコまつり開催にともなうひろば利用休止のお知らせ

26日(土)午後～27日(日)終日は、ニコニコまつりの準備及び開催のため
誠に申し訳ありませんが、ひろばおよびスカイウェルの利用はできません
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします

申込制

★敬老の集い★

～二胡のコンサート～

8日(火) 10時30分～11時30分

二胡の演奏者、王 霄峰(わんしゃおふおん)氏
による演奏をお楽しみ下さい
※駒込第二若草保育園の年長児による
歌のプレゼントがあります！

出演：王 霄峰(わんしゃおふおん)氏

対象：65歳以上

定員：40名

申込：8/25(火)から

※参加される方は終了後にコーヒーをどうぞ
(今回は一杯無料となります)

申込制

◆エンジョイタイム◆

3日(木)14時～15時

素敵な絵手紙を書きましょう！

講師：富沢澄江氏

対象：どなたでも

定員：10名

申込：8/20(木)から



ぎょうこうカフェ



9/1(火) 9:30～11:30

9/25(金) 15:00～16:00

※注文・お支払いは受付まで

コーヒー1杯100円です

※お釣りのないようお願いします

申込制

★Let's 筋トレ★

11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：8/28(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



♥家族でフィットリミック♥

申込制

6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：12組

申込：8/23(日)から



申込制

★貯筋運動★



29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：15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】家族でフィットリミック

10月4日(日)10時30分～11時30分

申込：20日(日)から

【予告】モルック&としまる体操

10月6日(火)14時～15時30分

随時募集中

【予告】◆やさしい英会話◆



10月5日(月)10時30分～11時30分

定員：10名 申込：20(日)から

★いきいきプログラム★

申込制



モルック

&としまる体操

1日(火)14時～15時30分

定員：18名 随時募集中

Let's脳トレ

15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

11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

29日(火)14時～15時

(豊島区民社会福祉協議会CSW)

◆みんなのプログラム◆

歌声ひろば

講師：大澤よしこ氏

16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

25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



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

♥子育てプログラム♥

申込制

ママヨガ(産後ケ

ア) &おしゃべり交流会

講師：星野千里氏

17日(木)10時30分～11時30分

定員：12組 申込：3日(木)から

子育て中のママ(0歳のみ子連れ可)

申込制

あひるタイム

対象：0歳児～就園前

15日(火)10時30分～11時15分

定員：10組 申込：受付中

9月生まれのお誕生会と秋の音遊びと
簡単な楽器制作

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 9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

※8月 18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				
			 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		≪貸室抽選日≫ 1	2	3	4	5				
午前	1階	奥			スポーツ吹矢仰高	♥ぺたぺたアート シニアリトミック		えいごであそぼ					
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥			★モルック&としまる体操	iloinen	◆エンジョイタイム	染井さくら会（コーラス）	染井さくら会（輪投げ）				
	2階	多1 多2											
			6	7	8	9	10	11	12				
午前	1階	奥	♥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	★敬老の集い	休館日	染井さくら会 （としまる体操）	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 子ども日本舞踊		敬老の集い準備	★敬老の集い片づけ 14時頃まで		そめい健康マージャンクラブ	★Let's 筋トレ ★出張相談	子ども日本舞踊			
	2階	多1 多2											
			13	14	15	16	17	18	19				
午前	1階	奥	♥ぺたぺたアート ♥プラレールたいむ		♥ぺたぺたアート	♥あひるタイム	♥ぺたぺたアート	♥ママヨガ	休館日	染井さくら会(役員会)			
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ		染井さくら会（写真教室）	★Let's 脳トレ	iloinen	染井さくら会（輪投げ）		染井さくら会（コーラス）			
	2階	多1 多2											
			20	21	22	23	24	25	26				
午前	1階	奥	♥プラレールたいむ		休館日 敬老の日	休館日 国民の休日	休館日 秋分の日		染井さくら会 （としまる体操）	ニコニコまつり準備			
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♥プラレールたいむ					そ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	ニコニコまつり準備
	2階	多1 多2											
			27	28	29	30	 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 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						
午前	1階	奥	◎ニコニコまつり		♥ぺたぺたアート	スポーツ吹矢仰高				♥ぺたぺたアート			
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥			第2層生活支援 コーディネーター定例会					★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会	♥小学生タイム		
	2階	多1 多2											

★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、
生タイム：小学生が優先的に使用できる時間です

は団体貸室利用です 小学

※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

