

令和8年 10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

**ぎょうこう ハッピー
ハロウィン**
24日(土)
10時30分～11時30分

コンサートを楽しんだあと、地域のスポットを
回ってお菓子をもらおう！
仮装して参加してね

出演：目白ピアノアカデミーの先生方
対象：乳幼児親子
定員：24組(70名)
申込：10日(土)から
共催：区民ひろば仰高運営協議会

区民ひろば仰高運営協議会主催
健康講座
～ノルディックウォークの楽しみ方～
27日(火)
10時～11時30分

ノルディックウォークの
効果や楽しみ方を学びます

講師：石井文久氏
(すがも北口整形外科クリニック院長)
対象：おおむね60歳以上の方
定員：30名
申込：13日(火)から

**♡キッスラクロス
フェスティバル♡**
21日(水)
15時30分～16時30分

立教大学体育会女子ラクロス部による
ラクロス体験やボウリングや的あてなどの
ゲームを楽しめます

対象：小学生、乳幼児親子
定員：50名
申込：9/20(日)から

ぎょうこうカフェ
8日(木) 11:30～13:30
19日(月) 11:30～13:30
※コーヒー1杯100円(注文は受付まで)
お釣りのないようお願いします

★認知症サポーター養成講座★
8日(木) 10時～11時30分

対象：豊島区在住・在勤・在学の方
定員：15名(先着順)
申込：受付中
申込先：高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
03-4566-2433

◆やさしい英会話◆
(全4回)
5日(月)
10時30分～11時30分

第1回：英語で話してみよう！

講師：川瀬みどり氏
対象：大人の方(子連れ可)
定員：10名
申込：9/20(日)から

♡ベビーマッサージ♡
9日(金) 10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時10分～)

赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう

講師：古城恵子氏
対象：3～10か月の乳児とその保護者
定員：12組
申込：9/25(金)から
持ち物：バスタオル、水分補給
※ベビーオイルを使いたい方はご持参ください

♡ママの
リズムエクササイズ♡
26日(月)
10時30分～11時15分

抱っこひものままでできるエクササイズ

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：11日(日)から
持ち物：抱っこひも、水分補給

♡あそんで相談♡
15日(木)10時～11時30分
西部子ども家庭支援センターによる育児相談

♡ジモイクのお知らせ♡
子育てプログラムの申し込みが
ジモイク(子育て支援WEB予約システム)で
できるようになります！※9/24(木)12時～
詳しくは館内ポスターをご覧ください

【予告】家族でフィットリミック
11月1日(日) 10時30分～11時30分
申込：18(日)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	6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	21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 家族で フィットリミック 講師：小布施由恵氏	4日(日)10時30分～11時30分 定員12組 申込9/20(日)から 対象：おおむね2歳からの幼児と保護者
Let's脳トレ	20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	23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	20日(火)10時30分～11時15分 定員10組 申込6日(火)から 10月生まれのお誕生会と ハロウィンの工作などを楽しみます
申込制 Let's筋トレ 講師：小布施 由恵氏	9日(金)14時～15時 定員20名 申込 9/25(金)から 持ち物：浴用タオル・水分補給	暮らしの何でも相談会	27日(火)14時～15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)	申込制 ママヨガ(産後ケア) 講師：星野千里氏	15日(木)10時30分～11時30分 (おしゃべり交流会11時10分～) 定員：12組 申込1日(木)から 対象：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	27日(火)14時～15時 定員20名 申込13日(火)から	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 10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

※9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		
			 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		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
午前	1階	奥									
	2階	多1 多2						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						染井さくら会 (輪投げ)			
			4	5	6	7	8	9	10		
午前	1階	奥		♥ぺたぺたアート		休館日					
	2階	多1 多2	♥家族で フィットリトミック	◆やさしい英会話	スポーツ吹矢仰高		◆認知症サポーター 養成講座	♥ベビーマッサージ			
午後	1階	奥									
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★モルック&としまる体操		そめい健康マージャンクラブ	★Let's筋トレ			
			11	12	13	14	15	16	17		
午前	1階	奥		休館日 スポーツの日		♥ぺたぺたアート	♥あそんで相談	休館日			
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♥ママヨガ		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			iloinen			子ども日本舞踊		
			18	19	20	21	22	23	24		
午前	1階	奥		♥ぺたぺたアート		♥ぺたぺたアート					
	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	♥あひるタイム	◆歌声ひろば	えいごであそぼ	染井さくら会 (としまる体操)	◎ぎょうこうハッピー ハロウィン		
午後	1階	奥									
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★Let's 脳トレ	♥キッズラクロス フェスティバル	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			
			25	26	27	28	29	30	31		
午前	1階	奥				♥ぺたぺたアート					
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	♥ママの リズムエクササイズ	◎ノルディック ウォークの楽しみ方	シニアリトミック	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 子ども日本舞踊		★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会	iloinen		悠々会(コーラス・カラオケ)	染井さくら会 (輪投げ)		

★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、
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

