令和8年 12月 区民ひろば仰高のお知らせ

豊島区駒込4-12-3
☎03(5907)3471 FAX03(5907)3472

◎みんなdeクリスマス会！◎

共催:区民ひろば仰高運営協議会
申込制
22日(火) 10時30分～11時30分
パネルシアターのあと
サンタさんの登場を楽しみます♪
出 演:酒井基宏氏
対 象:乳幼児と保護者
定 員:30組(75名)
申 込:〈区内〉8日(火)から



◆◆ お知らせ ◆◆

新年1月4日(月)は開館します
貸室抽選日は1月4日(月)です

※1月5日～1月18日まで
LED工事の為、休館となります
ご理解ご協力をお願いいたします
尚、1月19日からは通常開館となります

申込制 【予告】♦スマホ個別相談会♦

1月4日(月)
14時～16時
講 師:株式会社ソフマップ
対象:どなたでも
定員:8名
申込:〈区内〉12/21(月)から
〈区外〉12/27(日)から

★フレイルしっかりチェック★

申込制
10日(木) 10時～12時
一人ずつ(20分)実施します
対象：65歳以上の方　15名
申込：受付中
申込先：高齢者福祉課
03-4566-2434

(全4回)♦やさしい英会話♦

申込制
14日(月)
10時30分～11時30分
第3回:思い出を伝える
講師:川瀬みどり氏
対象:大人の方(子連れ可)
定員:12名
申込:11/30(月)から

English

【予告】(全4回)♦やさしい英会話♦

申込制
1月25日(月)
10時30分～11時30分
定員:12名
申込:〈区内〉12/24(木)から
〈区外〉R9年1/19(火)から

2026 つなぐ・つながるひろばのWA！スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)

ぎょうこうカフェ

12/11（金）11：30～13：30
12/23（水）11：30～13：30
※コーヒー1杯100円です（受付にて）

♥ジモイクお知らせ♥
子育てプログラムの申込みは
ジモイク(子育て支援WEB予約
システム)でお願いします

申込制 ♦スマホ個別相談会♦

14日(月)14時～16時
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
申 込:11/30日(月)から

申込制 【予告】♦節分の集い♦

1月31日(日)14時～15時
マリンバコンサート
出演:チックワック
対象:どなたでも
定員:60名
申込:〈区内〉12/23(水)から

★いきいきプログラム★ 65歳以上

事業名	開催日時	申込開始	定員	内容
モルック＆としまる体操 健	1日(火)14時～15時30分	受付中	18名	としまる体操とモルックを行います
Let's筋トレ 健	11日(金)14時～15時	11/27(金)	20名	講師:小布施 由恵氏　持ち物:浴用タオル
貯筋運動 健	22日(火)14時～15時	8日(火)	20名	講師:高橋 奈保子氏　持ち物:浴用タオル
Let's脳トレ	15日(火)14時～15時	申込不要 当日、お時間にいらしてください		簡単な脳トレ問題を一緒に解きます
暮らしの何でも相談会	22日(火)14時～15時			社会福祉協議会CSWによる相談会

♦みんなのプログラム♦ どなたでも

歌声ひろば	16日(水)10時30分～11時30分	申込不要 当日、お時間にいらしてください		講師:大澤よしこ氏　ピアノ伴奏で歌います
みんなでうたおう	25日(金)14時～15時			通信カラオケを使ってみんなで歌います
仰高カフェ	11日(金)・23日(水)11時30分～13時30分			コーヒー1杯100円　受付まで

♥子育てプログラム♥ 申込みはジモイク、上記QRコードから受付

家族でフィットリトミック	13日(日)10時30分～11時30分	11/29(日)	12組	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。2歳未満は入れません
ママヨガ(産後ケア)	17日(木)10時30分～11時30分	3日(木)	12組	講師:星野千里氏　対象:子育て中のママ 0歳まで子連れ可　ヨガの後は交流会あり
あひるタイム	15日(火)10時30分～11時15分	受付中	10組	12月生まれ誕生会　対象:0歳から就園前 ミニクリスマス会をやりますのでお楽しみに
お出かけ相談	17日(木)　11時～12時	申込不要		東部子ども家庭支援センターによる育児相談です
ぺたぺたアート	2(水)・7(月)・14(月)・16(水)・21(月)・23(水)10時～11時15分	申込不要		手・足型を使った制作 お子さま一人につき1回

※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

豊島区エリアの情報交換
地域SNS「ピアッザ」

令和8年 12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
※11/15 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
午前	1階	奥	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			♥ぺたぺた アート			
午前	2階	多1			スポーツ吹矢 仰高	シニア リトミック		えいごで あそぼ	
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	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	★モルック& としまる体操	iloinen	そめい健康 マージャンクラブ		
午後	2階	多2					悠々会 コーラス・カラオケ	染井さくら会 輪投げ	
			6	7	8	9	10	11	12
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		休館日			
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	スポーツ吹矢 仰高		★フレイル しっかり チェック	染井さくら会 としまる体操	
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ					★Let's筋トレ	
午後	2階	多2			染井さくら会 コーラス				
			13	14	15	16	17	18	19
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		♥ぺたぺた アート	♥おでかけ相談		
午前	2階	多1	♥家族で フィット リトミック	◆やさしい 英会話	♥あひるタイム	◆歌声ひろば	♥ママヨガ	休館日	染井さくら会 役員会
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ	◆スマホ 個別相談会	★Let's脳トレ	iloinen	そめい健康 マージャンクラブ		
午後	2階	多2	子ども日本舞踊	染井さくら会 コーラス			悠々会 コーラス・カラオケ		染井さくら会輪投げ
			20	21	22	23	24	25	26
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		♥ぺたぺた アート			
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	◎みんなde クリスマス会！	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	
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ	◎みんなde クリスマス会！ 前日準備	★貯筋運動 ◆暮らしの何でも 相談会	♥小学生タイム		◆みんなで うたおう	
午後	2階	多2							
			27	28	29	30	31		
午前	1階	奥			休館日 年末	休館日 年末	休館日 年末		
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ						
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ						
午後	2階	多2							

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

★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・インクカートリッジ]・・・回収箱常設しています