

◆…主催事業 無印…サークル 4月20日現在		日	月	火	水	木	金	土				
							1	2				
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 4月20日現在	◎使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています ◎車いすの短期貸出をしています。 ◎廃食油回収…25日(月)9:00から12:30 ◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ◎給水機がございます。マイボトルをご持参ください。	◎使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています ◎車いすの短期貸出をしています。 ◎廃食油回収…25日(月)9:00から12:30 ◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ◎給水機がございます。マイボトルをご持参ください。	◎使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています ◎車いすの短期貸出をしています。 ◎廃食油回収…25日(月)9:00から12:30 ◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ◎給水機がございます。マイボトルをご持参ください。	◎使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています ◎車いすの短期貸出をしています。 ◎廃食油回収…25日(月)9:00から12:30 ◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ◎給水機がございます。マイボトルをご持参ください。	◆貸室抽選	◆小・中学生スペース				
2F	午後						◆貸室抽選	◆小・中学生スペース				
3F	午前						ヨガの会					
3F	午後						末広会	ペリーの会				
		3	4	5	6	7	8	9				
2F	午前	◆小・中学生スペース	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	太極拳きの会 マダム恵子の絵手紙教室 ◆アコーディオン	臨時休館日	アゼリア				
2F	午後	◆小・中学生スペース										
3F	午前	◆小・中学生スペース										
3F	午後	◆小・中学生スペース										
		10	11	12	13	14	15	16				
2F	午前		愛信会	東部クラブ	◆おぶせ先生と脳トレ	マウナレオヨシコ	区高連第一ブロック					
2F	午後	悠々会	美文字		版画サークル			すがも児童合唱団				
3F	午前	◆小・中学生スペース	シニアエアロ清和	レクダンス清和 アトリエゆうこ	男性ストレッチ	中仙道サロン	ヨガの会					
3F	午後	◆小・中学生スペース	区高連第一ブロック	花泉歌謡会	◆元気はつらつ	サークルカラオケ	◆としまる	◆声の出し方				
		17	18	19	20	21	22	23				
2F	午前	◆小・中学生スペース	愛信会	東部クラブ	臨時休館日	やよい会	クラフトバンドの会					
2F	午後	◆小・中学生スペース				◆館使用		アゼリア(紙)				
3F	午前		シニアエアロ清和	アトリエゆうこ								
3F	午後	巣鴨朋友会		◆うたカラ体操		美文字	末広会	すがも児童合唱団				
		24	25	26	27	28	29	30				
2F	午前		愛信会	ひいらぎ会	男性ストレッチ	中仙道サロン		◆小・中学生スペース				
2F	午後	巣鴨朋友会	◆せいわポッチャ	◆館使用	巣鴨朗読の会	川柳サークル						
3F	午前	すがも児童合唱団		レクダンス清和	◆貯筋運動	マウナレオヨシコ						
3F	午後			花泉歌謡会	男性カラオケ	サークルカラオケ		すがも児童合唱団				
		31										
2F	午前											
2F	午後	悠々会										
3F	午前	巣鴨三・四丁目清和町会										
3F	午後	巣鴨三・四丁目清和町会										



区民ひろば清和第二カレンダー


◆…主催事業 無印…サークル 4月20日現在		日	月	火	水	木	金	土				
							1	2				
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 4月20日現在	マークの時ホールで遊べます ※中止になる場合もあります	マークの時ホールで遊べます ※中止になる場合もあります	マークの時ホールで遊べます ※中止になる場合もあります	マークの時ホールで遊べます ※中止になる場合もあります	◆貸室抽選					
2F	午後						◆貸室抽選					
3F	午前						◆のりものランド	◆のりものランド				
3F	午後						◆のりものランド	◆のりものランド				
		3	4	5	6	7	8	9				
2F	午前		休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	令和8年度白鳩卒対	臨時休館日					
2F	午後					◆フィットリミック		ドリーム(木)				
3F	午前	◆のりものランド				◆のりものランド		◆のりものランド				
3F	午後	◆のりものランド				◆のりものランド		◆のりものランド				
		10	11	12	13	14	15	16				
2F	午前			劇団ぼけっと	◆さくらんぼ							
2F	午後			マウスの会								
3F	午前	◆のりものランド		おはよう				◆のりものランド				
3F	午後	◆のりものランド		わくわく		太極拳きの会	のびのび	◆のりものランド				
		17	18	19	20	21	22	23				
2F	午前				臨時休館日							
2F	午後											
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆おはなしタイム	◆ベビーマッサージ	◆ミニミニアスレ				
3F	午後	◆のりものランド		輪おどりの会		◆のりものランド	のびのび					
		24	25	26	27	28	29	30				
2F	午前			◆りぶりんと								
2F	午後											
3F	午前	◆ちびっこタイム		おはよう	劇団ぼけっと			◆のりものランド				
3F	午後	◆のりものランド		マウスの会	わくわく	太極拳きの会	のびのび	◆のりものランド				
		31										
2F	午前											
2F	午後											
3F	午前	◆のりものランド										
3F	午後	◆のりものランド										

2026年5月 区民ひろば清和

今月の主催事業		区民ひろば清和第一【いきいき】			
事業名	日時	定員	申込開始日	内容	
アコーディオンDE歌おう	7日(木) 13:30~14:30	35	申込不要	アコーディオンの演奏に合わせて皆で歌います。 講師:鈴木節子氏	
としまるチャレンジ!	15日(金) 13:30~14:15	30	申込不要	豊島区の介護予防体操です。	
おぶせ先生と脳トレタイム	13日(水) 10:30~11:30	24	申込不要	ストレッチ・筋トレ・脳トレを楽しくやります。 講師:小布施由恵氏	
元気はつらつ体力UP!	13日(水) 13:30~14:30	25	申込不要	健康の増進・体力向上を目指して体操します。 講師:木津美佳氏	
声の出し方トレーニング	16日(土) 13:30~14:30	35	毎月1日	発声練習と歌を楽しみます。 講師:花島悠生氏	
うたカラ体操	19日(火) 13:30~14:30	25	申込不要	講師:第一興商 田邊結衣氏	
せいわポッチャ	25日(月) 13:30~14:30	12	毎月1日	ポッチャをみんなで楽しみます。 講師:佐藤妙子氏	
貯筋運動	27日(水) 10:30~11:30	登録制(年間) 今年度は締め切りました。		講師:高橋奈保子氏	
情報提供	7日(木) 14:30~	菊かおる園/東部高齢者/CSW		お気軽にご相談ください。 	
CSW暮らしの何でも相談会	14日(木) 13:30~	CSW			

声の出し方トレーニング

日時: 16日(土) 13:30~14:30
講師: 花島悠生氏
申込: 1日(金)から電話・窓口にて
定員: 先着35名
対象: 65歳以上



せいわポッチャ

日時: 25日(月) 13:30~14:30
講師: 佐藤妙子氏
申込: 1日(金)から電話・窓口にて
定員: 先着12名
対象: どなたでも

let's try!
初心者でも大丈夫

うたカラ体操

日時: 19日(火) 13:30~14:30
講師: 田邊結衣氏
申込: 不要
定員: 先着25名

歌って脳トレ!
フレイル予防!!

今月の主催事業		区民ひろば清和第二(子育て)			
事業名	日時	定員	申込開始日	内容	
おぶちゃん先生と フィットリトミック	7日(木) 10:30~11:30	15組	4月20日(月)	対象: 8か月から未就園児と保護者 講師: 小布施 由恵氏	
さくらんぼ	13日(水) 10:40~11:45	12組	4月24日(金)	民生児童委員によるプログラム(手作り) 「可愛いかごを作ろう!」 対象: 乳幼児と保護者	
おはなしタイム	21日(木) 10:30~11:00	なし	5月7日(木) お誕生月の方	中央図書館の読み聞かせの後、お誕生日のお子さん のお祝いを行います。(5月生まれとハーフBD令和7年11 月生まれ)※お申込みが必要です。	
ベビーマッサージ	22日(金) 10:30~11:15	12組	5月7日(木)	わらべうた 講師: えいこ氏 対象: ねんねから8か月まで	
ミニミニアスレチック	23日(土) 9:30~16:50	なし	申込不要	トランポリン、トンネル、ウエイブバランスで遊び ましょう! コンビカー、すべり台もあります。	
ちびっこタイム	24日(日) 10:30~11:30	20組	5月9日(土)	対象: 1歳以上のお子様 簡単な楽器作りをして音楽あそびをします。	
りぷりんと	26日(火) 14:30~15:00	なし	申込不要	「りぷりんととしま」による絵本の読み聞かせ	
CSW暮らしの何でも相談会	22日(金) 11:00~11:30	なし	申込不要	お気軽にご相談ください。	

ちびっこタイム

「絵本の国の音遊び
春のおはなし広場」

日時: 24日(日) 10:30~11:30
講師: 大豆生田美穂氏
申込: 10日(日)から先着20組
対象: 1歳以上から7歳くらいまでの親子
参加費: 100円

・ランチタイム11:45から12:50まで
(サークル利用がある場合は12:00から)

・おやつタイム15:00から16:00まで
(利用できない日もあります)

詳しいことは受付までお問合せください。



事業の参加は区民優先
事前申込制です(可)
※区外の方は申込開始日
より1週間後から申込可