

いきいき
プログラム

子育て
プログラム

2026年6月

区民ひろば清和

開館時間 9:00~17:00

休館日 祝日、年末年始、臨時休館日あり

豊島区巢鴨3-15-20
03-5974-5464

今月の主催事業		区民ひろば清和第一【いきいき】			豊島区巢鴨3-15-20 03-5974-5464
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	4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!	2日(火) 19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	10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!	10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	20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	16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	22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	3日(水) 17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 CSW暮らしの何でも相談会	10日(水) 14:30~ 4日(木) 13:30~	菊かおる園/東部高齢者/CSW CSW		お気軽にご相談ください。 	

申込制 6月1日(月)から申込開始

声の出し方トレーニング

日時: 20日(土) 13:30~14:30

定員: 先着35名 対象: 65歳以上



せいわポッチャ

日時: 22日(月) 13:30~14:30

定員: 先着12名



交通安全研修会

日時: 30日(火)13:30~14:30

定員: 先着15名

申込: 9日(火)から



お土産付

予告

7月24日(金)25日(土)清和文化祭 詳しくは6月のカレンダーで!!

今月の主催事業		区民ひろば清和第二(子育て)			豊島区巢鴨3-13-12 03-5961-5756
事業名	日時	定員	申込開始日	内容	
ふわふわべたーん	2日(火) 11:00~11:30	なし	申込不要	【ザ・キッズ】による絵本の読み聞かせ 親子でお話の世界を楽しみましょう。	
さくらんぼ	3日(水) 10:50~11:40	18組	5月21日(木)	民生児童委員・家庭支援センター 対象:乳幼児と保護者	
おぶちゃん先生と フィットリミック	4日(木) 10:30~11:30	15組	5月21日(木)	講師:小布施 由恵氏 対象:8か月から未就園児と保護者	
ちびっこタイム	9日(火) 10:30~11:30	15組	5月26日(火)	講師:町田 信子氏 対象:乳幼児親子 身近な生き物(ヤゴ)に触れよう!	
えいごでえほん	10日(水) 10:30~11:30	15組	5月27日(水)	講師:吉村 京花氏 対象:乳幼児と保護者	
ミニミニアスレチック	13日(土) 27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。	
おはなしタイム	18日(木) 10:30~11:00	なし	6月4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 いをします。(6月生まれとハーフBD令和7年12月生まれ)※お 申込みが必要です。	
りぷりんと	23日(火) 14:30~15:30	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	

ちびっこタイム

「春の生き物観察」

~身近な生き物(ヤゴ)に触れよう!~

日時: 9日(火) 10:30~11:30

講師: 町田信子氏

申込: 5月26日(火)から先着15組

対象: 乳幼児親子



・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



開館時間 9:00~17:00

休館日 祝日、年末年始、臨時休館日あり

		日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4	5	6		
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 5月20日現在	◆貸室抽選/愛信会	東部クラブ						
	午後		美文字	GSW暮らしの 何でも相談会	すがも児童合唱団	太極拳きの会				
3F	午前		シニアエアロ清和	アトリエゆうこ	◆貯筋運動	マダム恵子の絵手紙教室	ヨーガの会			
	午後		区高速第一ブロック	◆としまる チャレンジ!	男性カラオケ	◆アコーディオン	◆館使用	ペリーの会		
		7	8	9	10	11	12	13		
2F	午前	◆小・中学生 スペース		東部クラブ	◆おぶせ先生と脳トレ	マウナレオヨシコ	休館日	区高速第一ブロック		
	午後				版画サークル			アゼリア(体)		
3F	午前					男性ストレッチ		中仙道サロン		
	午後		すがも児童合唱団		花泉歌謡会	◆元気はつらつ 体力UP!		◆館使用	末広会	
		14	15	16	17	18	19	20		
2F	午前		愛信会		男性ストレッチ	やよい会				
	午後	悠々会			版画サークル	◆館使用				
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	◆貯筋運動		ヨーガの会			
	午後			◆うたカラ体操	すがも児童合唱団	サークルカラオケ	◆としまる チャレンジ!	◆声の出し方		
			21	22	23	24	25	26	27	
2F	午前				ひいらぎ会	休館日	中仙道サロン	クラフトバンドの会		
	午後	悠々会	◆せいわポッチャ		川柳サークル					
3F	午前			レクダンス清和			マウナレオヨシコ			
	午後			花泉歌謡会			サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)	
		28	29	30						
2F	午前		愛信会		◎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…22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。					
	午後	巣鴨朋友会								
3F	午前									
	午後			◆交通安全研修会						



区民ひろば清和第二カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4	5	6		
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 5月20日現在	◆貸室抽選	◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対					
	午後									
3F	午前		🚗	おはよう/劇団ぼけっと	◆さくらんぼ	◆フィットリミック	🚗	◆のりものランド		
	午後		🚗	劇団ぼけっと 🚗	わくわく	🚗	のびのび	🚗		
		7	8	9	10	11	12	13		
2F	午前				令和7年度白鳩卒対	令和7年度白鳩卒対	休館日			
	午後			マウスの会						
3F	午前	◆のりものランド 🚗	🚗	◆ちびっこタイム	◆えいごでえほん	🚗		◆ミニミニアスレ		
	午後		🚗	🚗	わくわく	太極拳きの会				
		14	15	16	17	18	19	20		
2F	午前							北大塚一丁目睦町会		
	午後									
3F	午前	◆のりものランド 🚗	🚗	おはよう	🚗	◆おはなしタイム	🚗	◆のりものランド 🚗		
	午後		🚗	輪おどりの会	わくわく	◆のりものランド 🚗	のびのび			
		21	22	23	24	25	26	27		
2F	午前			劇団ぼけっと	休館日					
	午後			◆りぷりんと						
3F	午前	◆のりものランド 🚗	🚗	おはよう			🚗	◆ミニミニアスレ		
	午後		🚗	マウスの会 🚗			太極拳きの会		のびのび	
		28	29	30						
2F	午前				<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 🚗 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 </div>					
	午後									
3F	午前	◆のりものランド 🚗	🚗	🚗						
	午後		🚗	🚗						

