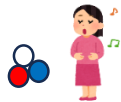


今月の主催事業		区民ひろば清和第一【いきいき】			豊島区巢鴨3-15-20 03-5974-5464
事業名	日時	定員	申込開始日	内容	
アコーディオンDE歌おう	2日(木) 13:30~14:30	35	申込不要	アコーディオンの演奏に合わせて皆で歌います。 講師:鈴木節子氏	
としまるチャレンジ!	7日(火) 17日(金) 13:30~14:15	30	申込不要	豊島区の介護予防体操です。	
おぶせ先生と脳トレタイム まちの相談室	8日(水) 10:30~11:30	24	申込不要	ストレッチ・筋トレ・脳トレを楽しくやります。 講師:小布施由恵氏	
元気はつらつ体力UP!	8日(水) 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	18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	21日(火) 13:30~14:30	25	申込不要	カラオケ機器を使って、身体を動かしたり歌ったりします。 講師:第一興商 田邊結衣氏	
せいわポッチャ	27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	1日(水) 15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(展示) CSW暮らしの何でも相談会	24日(水) 菊かおる園/東部高齢者/CSW 2日(木) 13:30~ CSW			お気軽にご相談ください。 	

申込制 7月1日(水)から申込開始!

18日(土) 声の出し方トレーニング
27日(月) せいわポッチャ

詳細は上の表をご覧ください。



清和文化祭 作品展示

24日(金)・25日(土)
10:00~15:00

今年も素晴らしい作品がでそいました。
どなたでもお気軽にどうぞ!

作品展

生活動作でフレイル予防講座

生活動作を意識してフレイルを予防しよう!

3日(金) 13:30~14:30

定員:15名 申込受付中

対象:65歳以上の方

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

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	
おぶちゃん先生と フィットリトミック	2日(木) 10:30~11:30	15組	6月18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	
ふわふわペターン	7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。	
えいごでえほん	8日(水) 10:30~11:00	15組	6月23日(火)	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	11日(土) 25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	16日(木) 10:30~11:00	なし	7月2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。(7月生まれとハーフBD令和8年1月生まれ)※お申 込みにが必要です。	
わらべうた ベビーマッサージ	24日(金) 10:30~11:15	12組	7月9日(木)	講師:えいこ氏 対象:ねんねから8か月まで わらべうたを歌いながら行う、楽しいベビーマッサージです。	
りぷりんと	28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	
あそんで相談	9日(木) 10:00~11:30	なし	申込不要	子育てや発達の悩みをご相談ください。 西部子ども家庭支援センター/言語聴覚士	
CSW暮らしの何でも相談会	24日(金) 11:00~11:30	なし	申込不要	お気軽にご相談ください。	

8月28日(金) 夏休み工作教室スライム作り 13:30~15:30 予告

夏の自習室

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に
静かな自習室を開設します。
7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)
10時~16時
区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)
地域文化創造館(駒込・巢鴨・南大塚・雑司が谷)

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

・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。

としまアート夏まつりよみしばい

「おやゆび姫」

日時:8月6日(木) 10:30~
申込:13日(月)~ 先着30組
短い時間でわかりやすく演技の楽しさや
豊かさを身近に体験できます。
NPO法人アートネットワーク・ジャパン

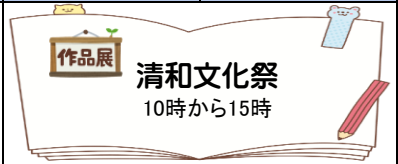


2026年7月 区民ひろば清和第一カレンダー

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		
2F	午前	◎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…27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					
	午後				太極拳きの会		すがも児童合唱団			
3F	午前				◆貯筋運動		マダム恵子の絵手紙教室		ヨーガの会	
	午後				◆アコーディオン		◆生活動作でフレイル予防講座		ペリーの会	
		5	6	7	8	9	10	11		
2F	午前	◆小・中学生スペース		愛信会		東部クラブ		◆おぶせ先生と脳トレ		
	午後	美文字		東部クラブ		◆おぶせ先生と脳トレ		マウナレオヨシコ		
3F	午前	シニアエアロ清和		アトリエゆうこ				中仙道サロン		
	午後	区高速第一ブロック		◆としまるチャレンジ!		◆元気はつらつ体力UP!		サークルカラオケ		
		12	13	14	15	16	17	18		
2F	午前	◆小・中学生スペース		愛信会		東部クラブ		やよい会		
	午後	悠々会				版画サークル		◆館使用		
3F	午前	シニアエアロ清和		レクダンス清和		◆貯筋運動		マウナレオヨシコ		
	午後	花泉歌謡会		すがも児童合唱団		川柳サークル		◆としまるチャレンジ!		
		19	20	21	22	23	24	25		
2F	午前	休館日 (海の日)		アトリエゆうこ		休館日		文化祭作品搬入		
	午後									
3F	午前			◆うたカラ体操						
	午後			巢鴨朋友会						
		26	27	28	29	30	31			
2F	午前	愛信会								
	午後	巢鴨朋友会		◆せいわポッチャ						
3F	午前			レクダンス清和						
	午後	アゼリア		花泉歌謡会		サークルカラオケ		末広会		



◆…主催事業
無印…サークル
6月20日現在



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					
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 6月20日現在					令和8年度白鳩卒対						
	午後												
3F	午前				わくわく		◆フィットリミック		◆のりものランド				
	午後				わくわく		◆のりものランド		のびのび				
		5	6	7	8	9	10	11					
2F	午前			◆ふわふわ		令和8年度白鳩卒対		◆あそんで相談					
	午後							休館日					
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆えいごでえほん		◆ミニミニアスレ					
	午後	◆のりものランド		輪おどり		わくわく		太極拳きの会					
		12	13	14	15	16	17	18					
2F	午前			マウスの会									
	午後							北大塚一丁目睦町会					
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	◆のりものランド		放課後子ども教室		わくわく		◆のりものランド					
		19	20	21	22	23	24	25					
2F	午前	◆のりものランド		休館日 (海の日)		休館日							
	午後												
3F	午前	◆のりものランド						おはよう		ベビーマッサージ		◆ミニミニアスレ	
	午後	◆のりものランド								太極拳きの会		のびのび	
		26	27	28	29	30	31						
2F	午前			◆りぶりんと									
	午後												
3F	午前	◆のりものランド		マウスの会		わくわく		◆のりものランド					
	午後	◆のりものランド		マウスの会		わくわく		◆のりものランド					

マーカーの時ホールで遊べます
※中止になる場合もあります