

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		お休み	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!		1日(火) 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		9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!		9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
うたカラ体操		15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
声の出し方トレーニング		19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
せいわポッチャ		28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		2日(水) 10:30~11:30 16日(水)	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		16日(水) 菊かおる園/東部高齢者/CSW 3日(木) 13:30~ CSW	お気軽にご相談ください。		

申込制 9月1日(火)から申込開始!

19日(土) 声の出し方トレーニング
28日(月) せいわポッチャ

詳細は上の表をご覧ください。



敬老の集い

~TAMCIによるマジックショーと
巣鴨第一保育園園児によるお祝い~
10日(木)10:30~11:30
・対象:65歳以上 先着50名
・申込:8月20日(木)~電話可

尿失禁予防講座

男性も対象です!尿失禁予防になる運動や
対策についてのお話

10月19日(月)13:30~14:30
申込:9月28日~

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
ふわふわぺたーん		1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		2日(水) 10:50~11:40	18組	8月18日(火)	民生児童委員によるプログラム 対象:乳幼児と保護者
おぶちゃん先生と フィットリトミック		3日(木) 10:30~11:30	15組	8月20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
えいごでえほん		9日(水) 10:30~11:00	15組	8月26日(水)	講師:吉村 京花氏 対象:乳幼児と保護者
おでかけ相談		16日(水) 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。 東部子ども家庭支援センター
おはなしタイム		17日(木) 10:30~11:00	なし	9月3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。(9月生まれとハーフBD令和8年3月生まれ)※ お申込みが必要です。
わらべうた ベビーマッサージ		25日(金) 10:30~11:15	12組	9月10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。
CSW暮らしの何でも相談会		25日(金) 11:00~11:30	なし	申込不要	お気軽にご相談ください。
ミニミニアスレチック		26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

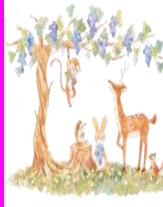
「交通安全教室」

日時:10日(木) 10:30~11:00
申込:8月27日(木)~ 先着15組
対象:乳幼児親子
おまわりさんと記念撮影もできます!
天気が良ければパトカーも!



えいごリズム体操

日時:12日(土) 10:30~11:30
申込:8月22日(土)~ 先着10組
講師:中野沙織氏
対象:3歳~6歳の親子
英語の音楽に合わせて親子で体を
動かし、運動能力の基礎をつくります。



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。



2026年9月 区民ひろば清和第一カレンダー

豊島区巣鴨3-15-20 ☎03-5974-5464

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
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 8月20日現在	LINEお友達登録を お願いします 	◆貸室抽選/東部クラブ		マウナレオ・ヨシコ		
	午後				版画サークル	太極拳きの会		アゼリア(体)
3F	午前			男性ストレッチ	◆貯筋運動	マダム恵子の 絵手紙教室	ヨーガの会	
	午後			◆としまるチャレンジ	すがも児童合唱団	サークルカラオケ		ペリーの会
		6	7	8	9	10	11	12
2F	午前		巣鴨朋友会	東部クラブ		 敬老の集い	休館日	区高連第一ブロック
	午後	悠々会	美文字		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	◆おぶせ先生と 脳トレタイム ◆元氣はつらつ 体力UP!			
	午後		区高連第一ブロック	花泉歌謡会				末広会
		13	14	15	16	17	18	19
2F	午前	◆小・中学生 スペース	愛信会	男性ストレッチ		マウナレオ・ヨシコ	休館日	
	午後				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	巣鴨朋友会	◆貯筋運動			
	午後		高齢者福祉課	◆うたカラ体操	巣鴨朋友会	太極拳きの会		◆声の出し方 トレーニング
		20	21	22	23	24	25	26
2F	午前	◆小・中学生 スペース	休館日 (敬老の日)	休館日 (国民の休日)	休館日 (秋分の日)	中仙道サロン	クラフトバンドの会	
	午後					川柳サークル		
3F	午前	◆小・中学生 スペース					ヨーガの会	
	午後					サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
		27	28	29	30			
2F	午前		愛信会	ひいらぎ会		◎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…28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	◆せいわポッチャ		すがも児童合唱団			
3F	午前			レクダンス清和 /アトリエゆうこ				
	午後	アゼリア(紙)		花泉歌謡会	男性カラオケ			



区民ひろば清和第二カレンダー

豊島区巣鴨3-13-12 ☎03-5961-5756

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 8月20日現在		◆貸室抽選/◆ふわふわ				
	午後							すがも児童合唱団
3F	午前			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	◆のりものランド	のびのび	
		6	7	8	9	10	11	12
2F	午前						休館日	
	午後							
3F	午前	◆のりものランド		おはよう	◆えいごでえほん	◆ちびっこタイム (交通安全教室)		◆えいごリズム体操
	午後			放課後子ども教室	わくわく	◆のりものランド		◆のりものランド
		13	14	15	16	17	18	19
2F	午前				◆おでかけ相談		休館日	
	午後				民生委員			
3F	午前	◆のりものランド		おはよう	劇団ぼけっと	◆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		
		20	21	22	23	24	25	26
2F	午前		休館日 (敬老の日)	休館日 (国民の休日)	休館日 (秋分の日)		控室	ドリームキッズ
	午後							
3F	午前	◆のりものランド					◆ベビーマッサージ	◆ミニミニアスレ
	午後					太極拳きの会	のびのび	北大塚一丁目睦町会
		27	28	29	30			
2F	午前					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		
	午後							
3F	午前	◆のりものランド		おはよう				
	午後				わくわく			

