

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		1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！		6日(火) 16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		14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！		14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		17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		20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		26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		7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		26日(月) 菊かおる園／東部高齢者／CSW 20日(火) 14:20～ CSW			お気軽にご相談ください。 

申込制 10月1日(木)から申込開始!

17日(土) 声の出し方トレーニング

26日(月) せいわポッチャ

詳細は上の表をご覧ください。

尿失禁予防講座

男性も対象の尿失禁予防講座です!

19日(月) 13:30~14:30

定員: 15名 申込: 9/28(月)~

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

正しい歩き方を学んで
転倒予防に取り組もう
講座

8日(木)

13:30~15:00

申込み: 高齢者福祉課
03-4566-2434

予告

出前寄席

11月30日(月)

13:30~14:30

今年も消費生活講座の
出前寄席がやって
きました。
お楽しみに!

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 フィットリミック		1日(木) 10:30~11:30	15組	9月17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	
ふわふわべたーん		6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		14日(水) 10:30~11:00	15組	9月30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		10日(土) 24日(土) 9:30~16:00	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		15日(木) 10:30~11:00	なし	10月1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。(10月生まれとハーフBD令和8年4月生まれ)※お 申込みが必要です。	
りぶりんと		27日(火) 14:30~15:00	なし	申込不要	「りぶりんととしま」による絵本の読み聞かせ	

10月の事業から子育て支援WEB予約サービス **ジモイク** でお申し込みを承ります。
(期間限定2027年1月31日まで) 右のQRコードからご登録のうえ、お申込みください。

9月24日(木)
12:00~
運用開始!

事業の参加は **区民優先**、事前申込制です
※ **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。

ラクロス体験会

日時: 10月7日(水) 15:30~

申込: 不要

対象: 小学生、幼児と保護者

立教大学体育会女子ラクロス部によるラ
クロス体験会です。ラクロスを使ったゲー
ムなどもあります。

水道キャラバン

日時: 10月16日(金) 10:30~

申込: 2日(金)~ 先着30組

対象: 乳幼児と保護者

子育て中に役立つ水道水の知識を学べま
す! スクリーン上のわんわん、ぼうぼうと一緒
に踊ったりしますよ。

東京都水道局

ちびっこタイム

『秋のいきもの観察と工作』

日時: 10月22日(木) 10:30~

申込: 8日(木)~ 先着15組

講師: 町田信子氏

対象: 乳幼児と保護者

身近な秋のいきもの(虫)に触れよう!

ちびっこハロウィン

日時: 10月29日(木) 10:30~

申込: 8日(木)~ 先着30組

対象: 乳幼児と保護者

駿台観光 & ホテルブライダルビジネスカレッ
ジの皆さんのパルーンパフォーマンスを楽し
みましょう!



2026年10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
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…26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。				◆貸室受付		
	午後					太極拳きの会		すがも児童合唱団
3F	午前					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		ペリーの会
		4	5	6	7	8	9	10
2F	午前	◆小・中学生 スペース	愛信会	東部クラブ		マウナレオ・ヨシコ	休館日	区高連第一ブロック
	午後		美文字		版画サークル			アゼリア(体)
3F	午前		シニアエアロ清和	◆館使用	◆貯筋運動	中仙道サロン		
	午後	◆館使用	区高連第一ブロック	◆としまる チャレンジ!		◆高齢者福祉課事業		末広会
		11	12	13	14	15	16	17
2F	午前		休館日 (スポーツの日)	東部クラブ				◆小・中学生 スペース
	午後	悠々会				◆館使用		
3F	午前	すがも児童合唱団		アトリエゆうこ レクダンス清和	◆おぶせ先生と脳トレ		ヨーガの会	
	午後	巣鴨朋友会		花泉歌謡会	◆元氣はつらつ 体力UP!	サークルカラオケ	◆としまる チャレンジ!	◆声の出し方
		18	19	20	21	22	23	24
2F	午前	◆小・中学生 スペース	愛信会	アトリエゆうこ	休館日	中仙道サロン	クラフトバンドの会	◆小・中学生 スペース
	午後					川柳サークル		
3F	午前		シニアエアロ清和	男性ストレッチ		マウナレオ・ヨシコ		
	午後	巣鴨朋友会	◆尿失禁講座	◆うたカラ体操		サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
		25	26	27	28	29	30	31
2F	午前		愛信会	ひいらぎ会				◆小・中学生 スペース
	午後	巣鴨朋友会	◆せいわポッチャ		版画サークル	太極拳きの会		
3F	午前	◆小・中学生 スペース			男性ストレッチ			◆小・中学生 スペース
	午後			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		
2F	午前	LINEお友達登録を お願いいたします	◆…主催事業 無印…サークル 9月20日現在				◆貸室受付	令和8年度白鳩卒対		
	午後									
3F	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	◆フィットリミック		◆のりものランド
	午後							◆のりものランド	のびのび	
		4	5	6	7	8	9	10		
2F	午前			◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対		休館日			
	午後							すがも児童合唱団		
3F	午前	◆のりものランド 		劇団ぼけっと		ドリームキッズ		◆ミニミニアスレ		
	午後			劇団ぼけっと	◆ラクロス体験会	太極拳きの会				
		11	12	13	14	15	16	17		
2F	午前	◆のりものランド 	休館日 (スポーツの日)							
	午後				マウスの会			北大塚一丁目睦町会		
3F	午前			ドリームキッズ	◆えいごでえほん	◆おはなしタイム	◆水道キャラバン	ドリームキッズ		
	午後			放課後子ども教室	わくわく	◆のりものランド 	ドリームキッズ	◆のりものランド 		
		18	19	20	21	22	23	24		
2F	午前	◆のりものランド 	休館日							
	午後									
3F	午前	◆のりものランド 		おはよう	◆ちびっこタイム		◆ミニミニアスレ			
	午後			輪おどりの会	◆のりものランド 	のびのび				
		25	26	27	28	29	30	31		
2F	午前				劇団ぼけっと					
	午後			◆りぶりんと						
3F	午前	◆のりものランド 		おはよう		◆ハロウィン		◆のりものランド 		
	午後			マウスの会	◆館使用	◆のりものランド 				