いきいき プログラム　子育て プログラム

2026年12月　区民ひろば清和

豊島区巣鴨3-15-20　TEL：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

今月の主催事業　区民ひろば清和第一【いきいき】

豊島区巣鴨3-15-20
03-5974-5464

事業名	日時	定員	申込開始日	内容
としまるチャレンジ！	1日(火) 25日(金)　13:30～14:15	30	申込不要	豊島区の介護予防体操です。
アコーディオンDE歌おう	3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
おぶせ先生と脳トレタイム	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
せいわボッチャ	28日(月)　13:30～14:30	12	毎月1日	ボ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	登録制(年間) 今年度は締め切りました。		講師：高橋奈保子氏

申込制　12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)せいわボッチャ

詳細は上の表をご覧ください。

手作り教室

～お正月飾りの熊手を作ろう～

22日(火)13：30から

講師：富澤美幸氏

定員：10名　材料費：800円

申込：12月1日(火)～電話不可

材料費を添えて窓口

高齢者スマホ教室

12/10・24　1/14・28(木)(全4回)

13：00～16：00

定員：20名　申込：受付中

対象：65歳以上で全4回出られる方

持ち物：ご自身のスマートホン

（※貸出希望の方は身分証）

眼鏡(手元が見えづらい方)



予告

新春の集い

1月10日(日)

13：30～14：30

早稲田大学

津軽三味線愛好会

『三津巴』

による演奏！

詳細はポスターを

ご覧ください！

第18回清和ひろばまつり

12月5日（土）13：00～15：30

会場：清和第二・区民集会室　※景品が無くなり次第終了

オープニング：すがも児童合唱団・キッズチアチーム清和サンシャイン

楽しいゲームやその他盛りだくさんの内容でお待ちしています♪

どなたでもどうぞ！

自転車とベビーカーの駐輪スペースがございません。徒歩でのご来場をお願いします。エコバッグを忘れずに！

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！ スタンプラリー ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

今月の主催事業　区民ひろば清和第二(子育て)

豊島区巣鴨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 対象：乳幼児と保護者
さくらんぼ	2日(水)　10:50～11:40	18組	11月11日(水)	民生児童委員によるプログラム「レッツソング」 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	11月12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
おはなしタイム	17日(木)　10:30～11:00	なし	11月26日(木) お誕生月の方	中央図書館の読み聞かせの後、お誕生日のお子様のお祝いをします。(12月生まれとハーフBD令和8年6月生まれ) **※お申込みが必要です。**
りぷりんと	22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
ミニミニアスレチック	12日(土) 26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。

ちびっこタイム『スノードーム作り』

日時：9日(水)14：30～15：30

定員：15名

対象：未就学児(保護者同伴)と小学生

申込：受付中

キラキラの雪がふるよ！

自分だけのスノードームを作ろう！

えいごでえほん ～クリスマススペシャル～

日時：16日(水)10：30～11：30

定員：30名　対象：乳幼児と保護者

申込：11月26日(木)～

楽しいクリスマスソングを英語で歌います♪

ミニコンサートありの特別ver.でお届けします。

講師：吉村京花氏　ギター：外園健彦氏

※わらべうたベビーマッサージはお休みです。

わくわく子育て事業は**ジモイク(WEB予約サービス)**にて
お申し込みを承ります。

QRコードからご登録のうえ、お申込みください。

（期間限定2027年1月31日まで）

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。

2026年12月　区民ひろば清和第一カレンダー

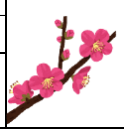
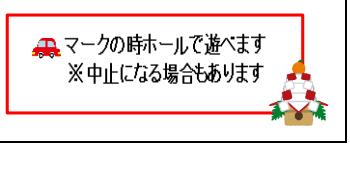
豊島区巣鴨3-15-20　☎03-5974-5464

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 11月20日現在	◆貸室受付/東部クラブ			ひろばまつり 準備	
	午後				版画サークル	巣鴨朋友会		
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		
	午後			◆としまるチャレンジ！ /男性カラオケ		◆アコーディオン		
		6	7	8	9	10	11	12
2F	午前		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	悠々会	美文字					アゼリア
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	中仙道サロン		
	午後		区高連第一ブロック	花泉歌謡会	◆元気はつらつ体力UP！ /すがも児童合唱団	◆スマホ教室		ベリーの会
		13	14	15	16	17	18	19
2F	午前		愛信会					
	午後	悠々会			版画サークル	◆館使用		すがも児童合唱団
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	◆うたカラ体操	すがも児童合唱団	サークルカラオケ	末広会	◆声の出し方
		20	21	22	23	24	25	26
2F	午前		愛信会	巣鴨朋友会	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			◆手作り教室		川柳サークル		
3F	午前		シニアエアロ清和	レクダンス清和 /アトリエゆうこ		マウナレオ・ヨシコ		
	午後	巣鴨朋友会	◆館使用	花泉歌謡会		◆スマホ教室	◆としまるチャレンジ！	アゼリア
		27	28	29	30	31		
2F	午前		ひいらぎ会		《年末年始休館日》 12月29日(火)～1月3日(日) 新年は1月4日(月)から開館いたします。 皆様良いお年をお迎え下さい。		◎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…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					
3F	午前	◆小・中学生 スペース						
	午後		末広会					

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 11月20日現在	LINEお友達登録を お願いいたします	◆貸室抽選/◆ふわふわ		民生委員	ひろばまつり 準備 ※一般利用不可	
	午後							
3F	午前			おはようリトミック	◆さくらんぼ	◆フィットリトミック		
	午後			劇団ぽけっと	わくわくリトミック	◆のりものランド		
		6	7	8	9	10	11	12
2F	午前				令和8年度白鳩卒対		休館日	
	午後			マウスの会				すがも児童合唱団
3F	午前	◆のりものランド	劇団ぽけっと	おはようリトミック				◆ミニミニアスレ
	午後				◆ちびっこタイム	太極拳きの会		
		13	14	15	16	17	18	19
2F	午前				令和8年度白鳩卒対			
	午後		巣鴨地区 民生委員児童協議会					北大塚一丁目睦町会
3F	午前	◆のりものランド			◆えいごでえほん /劇団ぽけっと	◆おはなしタイム		◆のりものランド
	午後			輪おどりの会 /放課後子ども教室	わくわくリトミック	◆のりものランド	のびのびリトミック	
		20	21	22	23	24	25	26
2F	午前		令和8年度白鳩卒対		休館日			
	午後			◆りぷりんと				
3F	午前	◆のりものランド		おはようリトミック				◆ミニミニアスレ
	午後			マウスの会		太極拳きの会	のびのびリトミック /劇団ぽけっと	
		27	28	29	30	31		
2F	午前				《年末年始休館日》 12月29日(火)～1月3日(日) 新年は1月4日(月)から開館いたします。 皆様良いお年をお迎え下さい。			
	午後							
3F	午前	◆のりものランド	◆のりものランド					
	午後							