

令和8年

区民ひろば豊成 4月のプログラム

豊島区上池袋1-28-7
電話 03-5961-3494
開館時間 9時から17時
休館日 祝日と年末年始
及び休館日

4月の休館日
9日(木)
24日(金)
29日(水)

時間が変わりました

曜日が変わりました

時間が変わりました

シニアエアロ

楽しく体を動かして転倒予防に
つなげましょう♪

1日(水) 10時30分

講師 篠原あや子氏

対象 65歳以上の方

持ち物 上履き

動きやすい服装でいらしてください



リトミック

10日(金) 10時30分

講師 野沢絵美氏

対象 8ヵ月から2歳

くらいまで

定員 20組

申込 区内の方 3/28(土)

区外の方 4/4(土)

ポッチャにトライ!

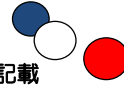
13日・27日(月) 10時

定員 18名 詳細は下欄に記載

チーム分けのため**開始時間厳守**で

お願いします ご事情で遅れる場合も

10時までにご連絡ください



わいわいモルック

6日・20日(月) 10時

定員 14名

詳細は下欄に記載

フィンランド発祥の楽しい
スポーツです♪

時間が変わりました

不定期開催になります

朝の体操

毎日 9時45分

ラジオ体操第一を毎日

同じ時間に行います

体操のみの来館もお待ち

しております!

『音楽で脳トレ体操』

『カラオケタイム

健康増進カラオケ(通信)』は

第三水曜日 10時から実施します

対象は いずれも**65歳以上の方**です

詳細は毎月のカレンダーでお知らせしま

す ご確認のうえご申込ください

としま健康チャレンジ! アプリ化のお知らせ

シール方式は令和8年3月で終了し、6月よりアプリで
ポイントを獲得する方法に変更となります。

4・5月はポイントの獲得がありません。

健康チャレンジの問い合わせ先は、
地域保健課保険事業グループ(TEL03-3987-4660)

※最新情報は区ホームページや広報としまで

ご確認ください。

個人利用証の更新

新年度になり個人利用証

の更新が始まります

入館手続きの際タブレッ

ト端末に表示されるメッ

セージをご確認ください

高齢者向き(65才以上の方)



事業名	日程	時間	内容
シニアエアロ	1(水)	10時 30分	講師 篠原あや子氏 転倒防止のために楽しく体を動かしましょう 持ち物 上履き
ゆったり エクササイズ	10(金)	13時 30分	講師 佐々木 玲子氏 椅子に座ってしなやかな体づくりをしましょう 持ち物 タオルと上履き
ポッチャにトライ!	13・27(月)	10時	定員18名 申込 13日 区内の方 3/31(火) 区外の方 4/7(火) 27日 区内の方 4/14(火) 区外の方 4/21(火)
脳トレ・ あたま&からだ	8・22(水)		定員18名 申込 8日 区内の方 3/26(木) 区外の方 4/2(木) 22日 区内の方 4/10(金) 区外の方 4/16(木)
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	15(水)		定員 8名 申込 区内の方 4/2(木) 区外の方 4/10(金) ※1人2曲まで

どなたでも



歌いましょう	3(金)	13時 30分	講師 水谷桂子氏 季節の歌や歌唱を楽しみます
わいわいモルック	6・20(月)	10時	定員 14名 申込 6日 区内の方 3/24(火) 区外の方 3/31(火) 申込 20日 区内の方 4/7(火) 区外の方 4/14(火)

乳幼児親子向き



らんらんランド 1才以上の親子対象	7・21(火)	10時 30分	7日 パネルシアター・4月生まれの誕生祝い 21日 ホールで体を動かして遊ぼう
ばぶばぶランド 0才親子対象	3・17(金)		3日 おおきくなったかな(身長・体重測定)・ふれあいあそび 17日 ハーフバースデー(10月生まれ)・パネルシアター「おおきなかぶ」
ベビーマッサージ	2(木)	10時 30分	講師 横田千春氏 対象 2ヵ月からハイハイ頃まで 持ち物 バスタオル・ベビーオイル等
リトミック	10(金)		講師 野沢絵美氏 定員 20組 対象 8ヵ月から2歳くらいまで 申込 区内の方 3/28(土) 区外の方 4/4(土)
としま子育てサロン つくしんぼ	14(火)		「みんなで遊ぼう」 対象 マタニティママ、0才から3才までの親子 主催 池袋東地区民生委員児童委員協議会
おはなし会	21(火)・26(日)	11時	21日 中央図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会です 26日 「りぶりんと・としま」による絵本の読み聞かせです
木育ひろば	18(土)	9時30分 から 11時30分	温もりのある木のおもちゃで遊みましょう
電車であそぼう	5・19(日)	9時30分 から 14時30分	トイレールを自由につなげて、親子で電車あそびを楽しみましょう
ボールプール	2(木)	9時30分 から 12時	子育て室のボールプールに自由に入って、感触を楽しみましょう

☆ひろばでは安全面と衛生面を考慮し、靴下の着用をお願いしています。

☆給水機を設置しています。マイボトルをご持参ください。

☆ホール(2階)の利用は16時(長期休業期間は15時から)小学生優先となります。

☆ランチタイム(12時~13時)・おやつタイム(15時~16時)にいいきひろばにて飲食ができます。

◇古着回収BOXを設置しています。

◇使用済み蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)・携帯電話等回収しています。

◇車椅子の短期貸出しを行っています。ご希望の方はお問い合わせください。

◇廃食油リサイクル事業 27日(月) 9時から12時30分 当館玄関前で回収します。

*この予定は3月12日現在のものです



令和8年

区民ひろば豊成 4月のカレンダー



豊島区上池袋1-28-7
電話 03-5961-3494
開館時間 9時から17時
休館日 祝日と年末年始
及び休館日

	日	月	火	水	木	金	土
午前	*細字はサークル活動等です ※太字はひろばまたは運営協議会の主催事業です <お部屋の表示について> 1階 (多)多目的ホール (い)いきいきひろば (集)区民集会室			貸室抽選会(い) シニアエアロ(ホ)	ベビーマッサージ(サ) ボールプール(子) 豊成としまる会(ホ)	ぼぶぼぶランド(サ) ヨーガカトリア(ホ)	★のりものランド(ホ)
	2階 (ホ)ホール (サ)サークル室 (子)子育てひろば					歌いましょう(ホ)	★のりものランド(ホ)
午後	★のりものランドは乳幼児がのりもので遊べます。 平日もホールの使用がない時は遊べます。 職員にお声かけください。						
	5	6	7	8	9	10	11
午前	★のりものランド(ホ) 電車であそぼう(サ) 9時30分から 14時30分	わいわいモルック(集)	らんらんランド(サ)	脳トレ・あたま&からだ(集)	休館日	リトミック(ホ)	★のりものランド(ホ)
午後	★のりものランド(ホ)		昭寿会わなげ(ホ) どんぐり班(い)			ゆったいエクス(ホ) 暮らしの何でも相談会(CSW)	★のりものランド(ホ)
	12	13	14	15	16	17	18
午前	★のりものランド(ホ)	ポッチャにトライ!(ホ)	つくしんぼ(ホ・サ)	カラオケタイム(サ)	豊成としまる会(ホ)	ぼぶぼぶランド(サ) ヨーガカトリア(ホ)	★のりものランド(ホ) 木育ひろば(い) 9時30分から 11時30分
午後	★のりものランド(ホ)				サロンひばり会(サ)		区民ひろば豊成 運営協議会 定時総会(集) ★のりものランド(ホ)
	19	20	21	22	23	24	25
午前	★のりものランド(ホ) 電車であそぼう(サ) 9時30分から 14時30分	わいわいモルック(集)	らんらんランド(ホ) おはなし会(サ) 中央図書館読み聞かせボランティア	脳トレ・あたま&からだ(集)	豊成としまる会(ホ)	休館日	★のりものランド(ホ)
午後	★のりものランド(ホ)		どんぐり班(い)		サロンひばり会(サ)		★のりものランド(ホ)
	26	27	28	29	30	 <p>4月の休館日 9日 24日 29日</p> <p>ピアッザはじめました! 区民ひろばからの情報を発信します ダウンロードはこちら</p>	
午前	★のりものランド(ホ) りぷりんと・としまおはなし会(い)	ポッチャにトライ!(ホ) 豊成サロン(集)		昭和の日 休館日			
午後	★のりものランド(ホ) 昭寿会(集)		昭寿会わなげ(ホ)				

*この予定は3月12日現在のものです