

令和8年 区民ひろば豊成 6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

高齢者スマホ教室(4回)
2日・9日・16日・23日
いずれも火曜日 13時30分～16時30分
対象 60歳以上の区民で4回出席できる方
定員 20名 申込 5/20(水)～26(火)
持ち物 ご自身のスマホ
(スマホの貸出もあります)
主催 東京都スマホ東京プロジェクト

生活動作でフレイル予防講座
3日(水) 13時30分
「生活動作ってどんなこと？」を学び
フレイルを予防することができる講座です
講師 豊島区リハビリテーション従事者連絡会より
対象 65歳以上の区民の方 定員 15名
申込 5/21(木)
持ち物 筆記用具・水分補給できるもの
主催 高齢者福祉課

ヤクルトの健康教室
『夏場の体調管理』
～熱中症にならないために～
5日(金) 14時
講師 東京ヤクルト販売株式会社より
対象 どなたでも(保育なし)
定員 40名
申込 5/15(金)

みんなのピラティス
28日(日) 10時
講師 大塚知美氏
対象 どなたでも
定員 20名
申込 区内の方 6/8(月)
区外の方 6/22(月)
持ち物 水分補給できるもの

予告 ひろばコンサート
～ハワイアン&クラシック
ギターコンサート～
7月4日(土) 14時
出演 笠原栄二氏(クラシックギター)
笠原邦子氏(ウクレレと歌)
対象 どなたでも 定員 60名
申込 6/10(水)
主催 区民ひろば豊成運営協議会

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
健康チャレンジの詳細については地域保健課保健事業
グループ(TEL03-3987-4660)までお問合せください
※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

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	3(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	12(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!	8・22(月)	10時	定員 18名 申込 8日 区内の方 5/26(火) 区外の方 6/2(火) 22日 区内の方 6/9(火) 区外の方 6/16(火)
脳トレ・あたま&からだ	10・24(水)		定員 18名 申込 10日 区内の方 5/28(木) 区外の方 6/4(木) 24日 区内の方 6/12(金) 区外の方 6/18(木)
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	17(水)		定員 8名 申込 区内の方 6/4(木) 区外の方 6/12(金) ※1人2曲まで

どなたでも

歌いましょう	19(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	1・15(月)	10時	定員 14名 申込 1日 区内の方 5/19(火) 区外の方 5/26(火) 15日 区内の方 6/2(火) 区外の方 6/9(火)

乳幼児親子向き

らんらんランド 1才以上の親子対象	2・16(火)	10時30分	2日 6月生まれの誕生祝い 歌とパネルシアター『雨ふりくまのこ』・かたつむりを作ろう 16日 ホールで体を動かして遊ぼう・どうぶつたいそう
ばふばふランド 0才親子対象	5・19(金)		5日 おおきくなったかな(身長・体重測定)・布絵本シアター・ふれあいあそび 19日 ハーフバースデー(12月生まれ)・ペープサート『だるまさん』・ふれあいあそび
ベビーマッサージ	4(木)	11時	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	12(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 5/30(土) 区外の方 6/6(土)
としま子育てサロン つくしんぼ	9(火)		「すてきな歌を聴きましょう」 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	16(火)・28(日)	9時30分 から 11時30分	16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 28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	20(土)		温もりのある木のおもちゃで遊びましょう
電車であそぼう	7・21(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	4(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、小学生以上の方には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)にいき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 22日(月) 9時から12時30分 当館玄関前で回収します。



6月の休館日
11日(木)
26日(金)

*この予定は5月14日現在のものです

令和8年 区民ひろば豊成 6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 午後		1 貸室抽選会 わいわいモルック(集)	2 らんらんランド(サ)	3 シニアエアロ(ホ)	4 ベビーマッサージ(サ) ボールプール(子) 豊成としまる会(ホ)	5 ぼぶぼぶランド(サ) ヨーガカトリア (ホ)	6 ★のりものランド(ホ)
			スマホ教室①(集)	生活動作でフレイル 予防講座(集)		ヤクルトの健康教 室(ホ)	★のりものランド(ホ)
	7	8	9	10	11	12	13
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	ポッチャトライ! (ホ) 暮らしの何でも相 談会(CSW)	つくしんぼ(ホ・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)		スマホ教室②(集) 昭寿会わなげ(ホ)			ゆったいエクサ(ホ)	★のりものランド(ホ)
	14	15	16	17	18	19	20
午前	★のりものランド(ホ)	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	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)		スマホ教室③(集)		サロンひばり会 (サ)	歌いましょう(ホ)	★のりものランド(ホ)
	21	22	23	24	25	26	27
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	ポッチャトライ! (ホ) 豊成サロン(集)		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(サ)
午後	★のりものランド(ホ)		スマホ教室④(集) 昭寿会わなげ(ホ)		サロンひばり会 (サ)		★のりものランド(サ)
	28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★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</p> <div style="text-align: center;"> </div> </div>			
午前	★のりものランド(ホ) みんなのピラティス (ホ) いぶいんと・としま おはなし会(い)						
午後	★のりものランド(ホ)						

ピアцца
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
こちらから

*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)区民集會室
2階 (ホ)ホール (サ)サークル室 (子)子育てひろば

6月の休館日 11日(木)・26日

*この予定は5月14日現在のものです