



令和7年 11月 区民ひろば朋有



◆朋有ひろばまつり 緑日を楽しもう

15日(土)13:30~15:30 (最終受付 15:00)

対象：どなたでも

申込み不要：当日 直接ご来館ください

共催：区民ひろば朋有運営協議会

協力：中高生センタージャンプ東池袋 子どもスキップ朋有

東池袋フレイル対策センター

豊島区民社会福祉協議会CSW

前日、当日は準備等のため通常の一般利用はできません

●みんなで創る！

バーチャルとしきプロジェクト

マイクラのような空間

ゲームをみんなで創ろう！

11月1日(土)から全5回！

会場：区民ひろば朋有

対象：小学4年生～中学3年生

定員：各会場10名(先着順)

申込み：10月8日(水)から受付中

詳細は右記QRコードへ



～小学生企画～

★「朋有小学校6年生と
高齢者のふれあい」

7日(金)9:15～10:00

対象：65歳以上

定員：10名

申込み：10月24日(金)から



2025

つながる・つながる・ひろばのMA！
スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン！

11月1日(土)

～12月26日(金)

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！

♡保育園の

看護師さんのお話

「乳幼児の冬の健康講座」

5日(水)10:30～11:15

講師：東池袋第二保育園
看護師 木村知子氏

対象：乳幼児親子

定員：12組

申込み：10月25日(土)から

♡親子ピラティス

10日(月)10:30～11:30

講師：大塚知美氏

対象：生後3ヶ月頃から
1歳までの親子

定員：10組

申込み：10月27日(月)から



♡ベビーマッサージ

28日(金)10:30～11:30

講師：古城恵子氏

対象：ハイハイまでの
お子さん親子

持ち物：バスタオル・水分

定員：12組

申込み：14日(金)から



～NEW～ 芝崎先生の

朋有ミュージックサロン

26日(水)13:30～14:30

講師のピアノに合わせて歌や
楽器で音楽を楽しみましょう

講師：芝崎幸子氏

対象：65才以上

申込み不要：当日直接ご来館
ください



★出前講座

正しい歩き方を学んで転倒

予防に取り組もう！講座

19日(水)10:00～11:30

定員：16名

申込み：8月20日(水)から受付中

申込先：高齢者福祉課

問合せ：03-4566-2434



♡子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
0歳児の ♡びよびよタイム	13日(木)	10:30～11:00	10組	10月25日(土)	「色々さわってあそぼう」 5月生まれのハーフバースデーもあります
1歳からの ♡ちゅんちゅんタイム	27日(木)	10:30～11:00	10組	13日(木)	「ボールプールやトンネルであそぼう」 11月生まれのお誕生会もあります
♡木育ひろばとおはなし会	17日(月)	10:30～11:30	12組	4日(火)	木のおもちゃで遊んだ後は絵本の読み聞かせを楽しみましょう おはなし会：豊島区立図書館ボランティア

◆交流事業(どなたでも)

◆ソフマップスマホ相談会	25日(火)	13:30～15:30	12名	区内:11日(火) 区外:15日(土)	講師：ソフマップスタッフ 30分毎の予約制で個別相談を承ります
◆レッツエアロビ	お休みです	10:30～11:30	12名		講師：金 卿淑氏 幅広い年齢の方にお楽しみいただける エアロビクスです
◆みんなで歌おう	28日(金)	13:30～14:30	20名	14日(金)	カラオケを使って唱歌やリクエスト曲をみんなで楽し みましょう
◆モルックひろば	11日(火) 25日(火)	10:30～11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう
小学生対象 ◆モルックであそぼう！	19日(水)	15:30～16:30			フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう ※小学生の参加待ってます！
◆お昼の体操	毎日	13:15～			みんなでラジオ体操第一をしましょう
◆卓球タイム	毎日	9:00～12:00 13:30～16:30			1組20分・1日3回まで

✿いきいき事業(65歳以上)

✿体操&カーリング	4日(火)	10:30～11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		にぎにぎ体操とカーリング・ボウリング ※浴用タオルを2枚お持ちください
✿体操&ボウリング	18日(火)				
✿おぶせ先生の 足腰トレーニング	7日(金)	13:30～14:30			講師：小布施 由恵氏 ※浴用タオルをお持ちください
✿脳トレ&ぬり絵	21日(金)	13:30～14:30			音読、計算などの脳トレとぬり絵
✿音楽で脳トレ体操	お休みです	13:30～14:30	20名		カラオケを使って体を動かしながら 楽しく脳トレを行います
✿健康増進カラオケ教室	17日(月)	13:30～15:30	20名	4日(火)	講師：河合秀和氏 課題曲を練習します
✿健康増進カラオケタイム	5日(水)	13:30～15:30	12名	10月25日(土)	世話役：佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います ※1人3曲まで

<お願い> ★区民ひろばをご利用の際は靴下の着用をお願いします
★給水機を設置しています(マイボトルをご持参ください)

11月の運営協議会役員会

役員会：11日(火)14:30～16:00

場所：東池袋第二区民集会室



区民ひろばからの
情報を発信しています



区民ひろば朋有

〒170-0013

豊島区東池袋2-38-10

電話・FAX 03-3971-0781





区民ひろば X SDGs

令和 7 年 区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX 03-3971-0781

11月のカレンダー

令和 7 年 10 月 16 日現在

		あじさいホール		さくら和室	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	土	☆友和会	☆平和クラブ		
2	日		☆HMC会		
3	月	文 化 の 日			
4	火	抽選会/体操&カーリング	見守りアウトリーチ連絡会		☆ひまわり
5	水		健康増進カラオケタイム	看護師さんのお話	☆ドラマリーディングの会
6	木	臨 時 休 館 日			
7	金	朋有小学校6年生と 高齢者とのふれあい	おぶせ先生の足腰トレーニング 暮らしの何でも相談会		
8	土	☆友和会	☆カラオケくま		☆豊島太極拳サークル
9	日	☆第二地区選挙推進管理委員会	☆平和クラブ	☆ヨーガ健康教室	
10	月	親子ピラティス		☆やさしいヨーガ	
11	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カトレア	☆秋桜会	
12	水				
13	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	ぴよぴよタイム	☆東池袋ヨーガの会
14	金	朋有ひろばまつり準備	朋有ひろばまつり準備	朋有ひろばまつり準備	朋有ひろばまつり準備
15	土	朋有ひろばまつり準備	朋有ひろばまつり	朋有ひろばまつり準備	朋有ひろばまつり
16	日		☆カラオケくま		
17	月		健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	☆レイピカケ
18	火	体操&ボウリング	☆ひまわり		
19	水	正しい歩き方を学んで 転倒予防に取り組もう！講座	モルックであそぼう	☆友和会	☆ドラマリーディングの会
20	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
21	金		脳トレ&ぬい絵		☆豊島太極拳サークル
22	土		☆静和クラブ		
23	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
24	月	振 替 休 日(勤労感謝の日)			
25	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カトレア	☆秋桜会	
26	水		朋有ミュージックサロン		☆モアナ ナニ
27	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
28	金		みんなで歌おう	ベビーマッサージ	
29	土	臨 時 休 館 日			
30	日		☆平和クラブ		

無印＝主催事業 ☆＝サークル

※「暮らしの何でも相談会」は、CSW(豊島区民社会福祉協議会・コミュニティソーシャルワーカー)が行っています。

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。(奇数月に実施)