

# 令和 8年 3月 区民ひろば朋有

## ♥酒井先生のパネルシアターを楽しもう

18日(水)  
10:00~11:00

講師：酒井基宏氏  
対象：乳幼児親子  
定員：30組  
申込み：4日(水)から



## ◆ソフマップスマホ相談会

8日(日) 13:30~15:30

①13:30から ②14:00から  
③14:30から ④15:00から  
講師：ソフマップスタッフ  
対象：どなたでも  
定員：30分毎 各回3名  
申込み：区内2月21日(土)から  
区内2月26日(木)から



## ♥親子ピラティス

9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：2月26日(木)から



## ♥おぶせ先生の足腰トレーニング

13日(金) 13:30~14:30

講師：小布施 由恵氏  
対象：どなたでも  
持ち物：てぬぐいをお持ちください  
申込み不要  
当日、直接ご来館ください



## ♥パパのベビーマッサージ

7日(土) 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：2月25日(水)から



## ♥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	12日(木)	10:30~11:00	10組	2月26日(木)	「大きくなったね」手遊びや絵本を楽しみましょう 9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	19日(木)	10:30~11:00	10組	5日(木)	「大きくなったね」親子で大型絵本を楽しみましょう 3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	23日(月)	10:30~11:30	12組	10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	8日(日)	13:30~15:30	12名	区内：2月21日(土) 区外：2月26日(木)	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	27日(金)	13:30~14:30	20名	13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	10日(火) 24日(火)	10:30~11:30	申込み不要 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！	18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 <b>※小学生の参加待っています！</b>	
◆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	3日(火)	10:30~11:30	申込み不要 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 <b>※浴用タオルを2枚お持ちください</b>	
♥体操&ボウリング	17日(火)					
♥おぶせ先生の 足腰トレーニング	13日(金)	13:30~14:30				講師：小布施 由恵氏 <b>*てぬぐいをお持ちください</b>
♥脳トレ&ぬり絵	6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	23日(月)	13:30~15:30	20名	9日(月)	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	4日(水)	13:30~15:30	12名	2月25日(水)	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)

### 3月の運営協議会役員会

役員会：10日(火) 14:30~16:00  
場所：東池袋第二区民集会所

### ピアッサ

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



# 3月のカレンダー

令和8年2月17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	日		☆平和クラブ		
2	月	抽選会	☆カラオケくま		☆レイピカケ
3	火	体操&カーリング	☆カトレア		
4	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会
5	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
6	金		脳トレ&ぬい絵		
7	土	パパのベビーマッサージ	☆豊島太極拳サークル		
8	日	☆ヨーガ健康教室	ソフマップスマホ講習会		
9	月	親子ピラティス		☆やさしいヨーガ	
10	火	モルックひろば	☆カラオケくま	☆秋桜会	
11	水		ひろば事業		
12	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	びよびよタイム	ぷらっとCSW
13	金		おぶせ先生の足腰トレーニング		
14	土	<b>臨時休館日</b>			
15	日	☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック	☆平和クラブ		
16	月			☆友和会役員会	☆レイピカケ
17	火	体操&ボウリング 暮らしの何でも相談会	☆ひまわり		
18	水	パネルシアター	モルックであそぼう		☆モアナナニ
19	木		☆HMC会	ちゅんちゅんタイム	☆東池袋ヨーガの会
20	金	<b>春分の日</b>			
21	土	☆友和会	☆静和クラブ		
22	日	<b>臨時休館日</b>			
23	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	
24	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カトレア	☆秋桜会	ヒアリングフレイル
25	水		☆カラオケくま		☆ドラマリーディングの会
26	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
27	金		みんなで歌おう		
28	土	☆友和会	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
29	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
30	月				
31	火		☆ひまわり		

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)