



# 令和8年 4月 区民ひろば朋有



## お知らせ



新年度初めて個人利用証（二次元コード付き）で入館されると申請内容が自動更新されます  
住所、連絡先に変更がある場合は受付にお声がけください

## NEW♡フラレールタイム

5日(日)9:30~11:15

電池入り電車を走らせて遊びましょう  
対象：乳幼児親子  
申込み不要  
当日直接ご来館ください  
\*入室したらお名前と人数を記入してください



## 0歳児の♡びよびよタイム

16日(木)10:30~11:00

「ふれあいあそび」  
対象：0歳児親子  
定員：10組  
申込み：2日(木)から  
\*10月生まれの日ハーフバースデーと**身体測定**もあります



## NEW ♣️ 楽しく脳活

17日(金)13:30~14:30

音読、計算などの脳トレ、カラオケで歌や体操を楽しみましょう  
対象：65才以上  
申込み不要  
当日直接ご来館ください



## NEW 2歳からの

### ♡パパといっしょのエンジョイタイム

18日(土)10:30~11:30

グルグル回る！ぎゅっぎゅっ！空飛びタオル！  
パパのからだは遊園地  
講師：鈴木享之氏（理学療法士）  
対象：2歳から就学前のお子さんとお父さん  
定員：12組  
持ち物：大きめのバスタオル、水分  
新聞紙（見開き3枚位）  
申込み：4日(土)から



## ♡おぶちゃんとあそぼう

20日(月)10:30~11:30

音楽に合わせて親子で体を動かして楽しみましょう  
講師：小布施 由恵氏  
対象：1歳児以上の親子  
定員：12組  
申込み：6日(月)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   |
|----------------------------|--------|-------------|-----|--------|--|
| NEW♡フラレールタイム               | 5日(日)  | 9:30~11:15  |     | 申し込み不要 | フラレールで楽しく遊びましょう<br>*入室したら名前、人数をご記入ください             |
| 0歳児の♡びよびよタイム               | 16日(木) | 10:30~11:00 | 10組 | 2日(木)  | 「ふれあいあそび」<br>10月生まれの日ハーフバースデー、 <b>身体測定</b> もあります   |
| 1歳からの♡ちゅんちゅんタイム            | 23日(木) | 10:30~11:00 | 10組 | 9日(木)  | 「からだを動かして遊ぼう」<br>4月生まれのお誕生会もあります                   |
| ♡おぶちゃんとあそぼう                | 20日(月) | 10:30~11:30 | 12組 | 6日(月)  | 講師：小布施 由恵氏<br>音楽に合わせて親子で体を動かして楽しみましょう              |
| NEW 2歳からの♡パパといっしょのエンジョイタイム | 18日(土) | 10:30~11:30 | 12組 | 4日(土)  | 講師：鈴木享之氏<br>お父さんと一緒に体を動かして遊びましょう                   |
| ♡おはなし会                     | 27日(月) | 11:00~11:30 | 12組 | 13日(月) | 豊島区立図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせを楽しみましょう *おはなし会単独の開催になりました |

## ◆交流事業(どなたでも)



|                      |        |                           |                               |          |  |
|----------------------|--------|---------------------------|-------------------------------|----------|--|
| ◆レッツエアロビ             | 11日(土) | 10:30~11:30               | 12名                           | 3月28日(土) | 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             |
| ◆モルックひろば             | 15日(水) | 10:30~11:30               | 申し込み不要<br>開催の日時に直接<br>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<br>◆モルックであそぼう！ | 15日(水) | 15:30~16:15               |                               |          | フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう<br><b>※小学生の参加待ってます！</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<br>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       | 7日(火)  | 10:30~11:30 | 申し込み不要<br>開催の日時に直接<br>ご来館ください |          | にぎにぎ体操とカーリング(偶数月)<br><b>※浴用タオルを2枚お持ちください</b> |
| ♣️体操&ボウリング       | お休みです  |             |                               |          | にぎにぎ体操とボウリング(奇数月)<br><b>※浴用タオルを2枚お持ちください</b> |
| NEW ♣️楽しく脳活      | 17日(金) | 13:30~14:30 |                               |          | 音読、計算などの脳トレ、カラオケで歌や体操                        |
| ♣️おぶせ先生の足腰トレーニング | 24日(金) | 13:30~14:30 |                               |          | 講師：小布施 由恵氏<br><b>*てぬぐいをお持ちください</b>           |
| ♣️健康増進カラオケタイム    | 1日(水)  | 13:30~15:30 | 12名                           | 3月25日(水) | 世話役：佐々木 敬彦氏<br>好きな曲を順番に歌います ※1人3曲まで          |
| ♣️健康増進カラオケ教室     | 27日(月) | 13:30~15:30 | 20名                           | 13日(月)   | 講師：河合秀和氏<br>課題曲を練習します                        |

<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)

4月の運営協議会役員会  
役員会：14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





# 令和8年 区民ひろば朋有 4月のカレンダー

令和8年3月15日現在

| 日  | 曜 | あじさいホール        |                | さくら和室                 |              |
|----|---|----------------|----------------|-----------------------|--------------|
|    |   | 午前             | 午後             | 午前                    | 午後           |
| 1  | 水 | 抽選会            | 健康増進カラオケタイム    |                       | ☆ドラマリーディングの会 |
| 2  | 木 |                | ☆HMC会          |                       |              |
| 3  | 金 |                |                |                       |              |
| 4  | 土 |                | ☆平和クラブ         |                       |              |
| 5  | 日 |                |                | フラレールタイム              |              |
| 6  | 月 |                |                |                       | ☆レイピカケ       |
| 7  | 火 | 体操&カーリング       | ☆ひまわり          |                       |              |
| 8  | 水 |                | ひろば事業          | ☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック     | ☆モアナ ナニ      |
| 9  | 木 | ☆アンサンブルロマンス    | ☆HMC会          |                       | ☆東池袋ヨーガの会    |
| 10 | 金 | <b>休 館 日</b>   |                |                       |              |
| 11 | 土 | レッツエアロビ        | ☆豊島太極拳サークル     | ☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック     |              |
| 12 | 日 | ☆友和会           | ☆平和クラブ         | ☆ヨーガ健康教室              |              |
| 13 | 月 |                |                | ☆やさしいヨーガ              |              |
| 14 | 火 |                | ☆カラオケくま        | ☆秋桜会                  | ☆カトレア        |
| 15 | 水 | モルックひろば        | モルックであそぼう      |                       | ☆ドラマリーディングの会 |
| 16 | 木 |                | ☆HMC会          | びよびよタイム<br>暮らしの何でも相談会 | ☆東池袋ヨーガの会    |
| 17 | 金 |                | 楽しく脳活          |                       |              |
| 18 | 土 | ☆友和会           | ☆静和クラブ         |                       |              |
| 19 | 日 |                |                |                       |              |
| 20 | 月 | おぶちゃんあそぼう      |                |                       | ☆レイピカケ       |
| 21 | 火 | ひろば事業          | ☆カトレア          |                       |              |
| 22 | 水 | <b>休 館 日</b>   |                |                       |              |
| 23 | 木 | ☆アンサンブルロマンス    | ☆HMC会          | ちゅんちゅんタイム             |              |
| 24 | 金 |                | おぶせ先生の足腰トレーニング |                       |              |
| 25 | 土 | ☆友和会           | ☆平和クラブ         |                       | ☆豊島太極拳サークル   |
| 26 | 日 | ☆ヨーガ健康教室       | ☆カラオケくま        |                       |              |
| 27 | 月 | ☆やさしいヨーガ       | 健康増進カラオケ教室     | おはなし会                 |              |
| 28 | 火 |                | ☆ひまわり          | ☆秋桜会                  |              |
| 29 | 水 | <b>昭 和 の 日</b> |                |                       |              |
| 30 | 木 |                | ☆平和クラブ         |                       | ☆東池袋ヨーガの会    |

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)