



令和8年5月 区民ひろば朋有



◆緑のカーテン講習会
12日(火)13:30~14:30
 対象：どなたでも
 定員：20名
 申込み：区内4月28日(火)から
 区外7日(木)から
 「ゴーヤを育ててみませんか？」
 ゴーヤの苗をプレゼント!

交通安全研修会
29日(金)10:30~11:30
 講師：柴鴨警察署署員
 対象：65歳以上
 定員：15名
 申込み：15日(金)から
 啓発グッズのプレゼントあります

◆出前寄席
国宝級！
消費者トラブル撃退術！
18日(月)13:30~14:30
 出演：柳家花いち
 対象：どなたでも
 定員：25名
 申込み：1日(金)から
 主催：豊島区消費生活センター

東部子ども家庭支援センター
♥おでかけ相談
「育児相談」
21日(木)10:30~11:30
 お子さんを遊ばせながら
 育児のお悩みなどを相談できます
 申込み不要
 当日、直接ご来館ください

おふせ先生の
足腰トレーニング
22日(金)13:30~14:30
 講師：小布施 由恵氏
 対象：65才以上
 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

♥親子ピラティス
11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：4月27日(月)から

いきいき健康講座
～運動不足解消～
16日(土)13:30~14:30
 講師：高木 翔氏(理学療法士)
 対象：65才以上
 申込み不要
 当日、直接ご来館ください

朋有ミュージックサロン
29日(金)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：山崎拓未氏
 対象：65才以上
 申込み不要
 当日、直接ご来館ください

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 ♥プラレールタイム	3日(日)	9:30~11:15		申し込み不要	プラレールで楽しく遊びましょう *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	21日(木)	10:30~11:00	10組	7日(木)	「にこにこフォト」、11月生まれのハーフバースデー 身体測定 もあります
1歳からの ♥ちゅんちゅんタイム	28日(木)	10:30~11:00	10組	14日(木)	「おさんぽごっこを楽しみましょう」 5月生まれのお誕生会もあります
♥おはなし会	25日(月)	11:00~11:30	12組	11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	お休み	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
◆モルックひろば	27日(水)	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!	27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 ※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	お休み	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(偶数月)・ボウリング(奇数月) ※浴用タオルを2枚お持ちください	
♥体操&ボウリング	12日(火)				音読、計算などの脳トレ、カラオケで歌や体操	
♥楽しく脳活	15日(金)				13:30~14:30	講師：小布施 由恵氏 *てぬぐいをお持ちください
♥おふせ先生の 足腰トレーニング	22日(金)				13:30~14:30	
NEW ♥おとなのぬり絵	1日(金)	13:30~14:30	20名	—	ぬり絵を楽しみながら脳を活性化	
♥健康増進カラオケ教室	25日(月)	13:30~15:30	20名	11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	13日(水)	13:30~15:30	12名	4月30日(木)	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**

5月の運営協議会
 役員会：12日(火)14:30~16:00
 定時総会：14日(木)18:00~19:00
 場所：東池袋第二区民集會室

ピアッザ
 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
 開館時間 9時~17時

5月のカレンダー

令和 8 年 4 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	金	抽選会	おとなのゆり絵		☆カトレア
2	土		☆平和クラブ		
3	日			フレールタイム	
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日(憲法記念日)			
7	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆レイピカケ
8	金	休館日			
9	土		☆豊島太極拳サークル		
10	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
11	月	親子ピラティス		☆やさしいヨーガ	
12	火	体操&ボウリング	緑のカーテン講習会	☆秋桜会	☆ひまわり
13	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会
14	木		☆カラオケくま	福祉相談窓口連絡会(CSW)	☆HMC会
15	金		楽しく脳活 高齢者出張相談		
16	土	☆友和会	いきいき健康講座		
17	日			☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック	
18	月	出前寄席準備	出前寄席	☆友和会	出前寄席控室
19	火				☆カトレア
20	水	休館日			
21	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	びびびおタイム お出かけ相談	
22	金		おぶせ先生の足腰トレーニング		
23	土		☆静和クラブ		☆ドラマリーディングの会
24	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
25	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	おはなし会	
26	火			☆秋桜会	☆ひまわり
27	水	モルックひろば	モルックであそぼう		☆モアナ ナニ
28	木		☆HMC会	ちゃんちゃんタイム 暮らしの何でも相談会	
29	金	交通安全研修会(高齢者)	朋有ミュージックサロン		
30	土	☆友和会	☆平和クラブ		☆豊島太極拳サークル
31	日		☆カラオケくま		

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)