




# 令和8年7月 区民ひろば朋有




**♥劇団ぽけっと公演**  
音楽やペープサート・劇など  
親子で楽しめるプログラムです  
**11日(土)10:30~11:00**  
出演：劇団ぽけっと  
対象：乳幼児親子  
定員：30組  
申込み：6月27日(土)




**♥パパのベビーマッサージ**  
**12日(日)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  
定員：12組  
申込み：6月28日(日)から



**◆モルック交流スペシャル**  
☆スペシャルモルックデー☆  
小学生から高齢者までどなた  
でも参加できます！  
モルック対戦を楽しみながら  
交流を深めましょう！  
**15日(水)15:30~16:15**  
申込み不要  
当日、直接ご来館ください  
☆参加景品もあります！




**スラックライン体験会**  
**29日(水)10:00~12:00**  
講師：スラックライン推進機構  
対象：未就学児~小学生  
初めての方も気軽に参加できる  
スラックラインの体験会を  
開催いたします  
インストラクターがやさしく指導  
してくれるので  
安全にお楽しみいただけます  
この機会にぜひ体験ください！




**♥親子ピラティス**  
**6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：6月25日(木)から




**★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**  
**28日(火)13:30~15:00**  
定員：18名  
申込み：4月24日(金)から受付中  
申込先：高齢者福祉課  
03-4566-2434



**♥びよびよ&ちゅんちゅんタイムと  
保育園の看護師さんの講座**  
**「乳幼児の夏の健康管理」のお話**  
**23日(木)10:00~11:00**  
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：15組  
申込み：9日(木)から



**~NEW~ ★芝崎先生と  
ピアノで歌おう**  
**31日(金)13:30~14:30**  
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



## ♥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
♥ブラレールタイム	5日(日)	9:30~11:15		申し込み不要	ブ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	23日(木)	10:00~11:00	15組	9日(木)	今月は、びよびよタイムとちゅんちゅんタイムは合同で行います <b>看護師さんの講座</b> ・1月生まれのハーフバースデーと7月生まれのお誕生会、 <b>身体測定</b> もあります
♥ちゅんちゅんタイム					

## ◆交流事業(どなたでも)

◆レッツエアロビ	18日(土)	10:30~11:30	12名	4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)	15:30~16:15	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		今月は、 <b>交流スペシャル!</b> フィンランド生まれのモルックの交流を楽しみましょう	
◆モルックであそぼう						みんなでラジオ体操第一をしましょう
◆お昼の体操						13:15~
◆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)・ポウリング(奇数月) <b>※浴用タオルを2枚お持ちください</b>
★体操&ポウリング	7日(火)				
★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
★おふせ先生の 足腰トレーニング	24日(金)	13:30~14:30			講師：小布施 由恵氏 <b>*てぬぐいをお持ちください</b>
★おとなのぬり絵	3日(金)	13:30~14:30			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	27日(月)	13:30~15:30	20名	13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	1日(水)	13:30~15:30	12名	6月25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**

**7月の運営協議会**  
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



**マイほいくえん**  
保育園があなたの子育て  
を応援します  
登録してみませんか?



# 7月のカレンダー

		あじさいホール		さくら和室	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	水	<b>抽選会</b>	<b>健康増進カラオケタイム</b>		☆ドラマリーディングの会
2	木		☆HMC会		
3	金		<b>おとなのめい絵</b> 暮らしの何でも相談		
4	土	☆友和会	☆豊島太極拳サークル		
5	日			<b>フラールタイム</b>	
6	月	<b>親子ピラティス</b>			☆レイ・ピカケ
7	火	<b>体操&amp;ボウリング</b>	☆カトレア		
8	水				☆フラつばさ
9	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		
10	金	<b>休 館 日</b>			
11	土	<b>劇団ぽけっと公演</b>	☆平和クラブ	<b>劇団ぽけっと控室</b>	
12	日	<b>パパのベビーマッサージ</b>		☆ヨーガ健康教室	
13	月	☆やさしいヨーガ	☆カラオケくま	☆友和会	
14	火		☆ひまわり	☆秋桜会	
15	水		<b>モルック交流スペシャル</b>		☆ドラマリーディングの会
16	木		☆HMC会		
17	金		<b>楽しく脳活</b> 高齢者出張相談		
18	土	<b>レッツエアロビ</b>	☆静和クラブ	☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック	
19	日	☆友和会	☆平和クラブ		
20	月	<b>海 の 日</b>			
21	火		☆カトレア		☆レイ・ピカケ
22	水	<b>休 館 日</b>			
23	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	<b>びびよ・ちゅんちゅんタイム</b> 保育園の看護師さんの講座	
24	金		<b>おぶせ先生の足腰トレーニング</b>		☆フラ・プルメリア
25	土	☆平和クラブ	☆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		<b>健康増進カラオケ教室</b>	☆やさしいヨーガ	
28	火		<b>転倒予防講座</b>	☆秋桜会	☆ひまわり
29	水	<b>スラックライン体験会</b>			
30	木				
31	金		<b>ピア/で歌おう</b>		

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)