



# 令和8年8月 区民ひろば朋有



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

## ♥おぶちゃんとあそぼう

17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：3日(月)から



## ✿いきいき健康講座

～運動不足解消～

22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



## ◆夏休み子どもスペシャル

～体を動かしてあそぼう～

26日(水)15:30~16:15

みんなで、モルックやボーリングなど楽しみましょう

対象：小学生

申込み不要



区民ひろば朋有運営協議会主催

## ◆しゃべい場朋有

「STOP!詐欺被害part②」

27日(木)13:30~15:30

対象：どなたでも

定員：30名

申込み：13日(木)から

## ✿朋有ミュージックサロン

28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：山崎拓末氏

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           | 2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<br>*入室したら名前、人数をご記入ください |
| 0歳児の<br>♥びよびよタイム    | お休み   | 10:30~11:00 | 10組    |       | 8月生まれの誕生会・2月生まれのハーフバースデーは、9月に行います      |
| 1歳からの<br>♥ちゅんちゅんタイム |       | 10:30~11:00 | 10組    |       |                                        |

## ◆交流事業(どなたでも)



|                       |        |                           |                               |                                                    |
|-----------------------|--------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
| ◆モルックひろば              | 26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>◆夏休み子どもスペシャル | 26日(水) | 15:30~16:15               |                               | モルック、ボーリング、輪投げなど体を動かしてあそびましょう <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           | 4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)・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> |
| ✿体操&ボウリング           | お休み    |             |                               |                                                         |
| ✿楽しく脳活              | お休み    | 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<br>足腰トレーニング | お休み    | 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>                      |
| ✿おとなのぬり絵            | お休み    | 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         | 24日(月) | 13:30~15:30 | 20名                           | 講師：河合秀和氏<br>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                           | 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                     |

＜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**

### 8月の運営協議会役員会

役員会：18日(火)14:30~16:00

場所：東池袋第二区民集会所



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?



# 8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  | 土 |                       | ☆平和クラブ      |                  |              |
| 2  | 日 |                       |             | フラールタイム          |              |
| 3  | 月 | 抽選会                   | CSW         |                  | ☆レイピカケ       |
| 4  | 火 | 体操&カーリング              | ☆カトレア       |                  |              |
| 5  | 水 |                       | 健康増進カラオケタイム |                  | ☆ドラマリーディングの会 |
| 6  | 木 | ☆アンサンブルロマンス           | ☆HMC会       |                  | ☆東池袋ヨーガの会    |
| 7  | 金 | 休 館 日                 |             |                  |              |
| 8  | 土 | ☆友和会                  | ☆平和クラブ      |                  |              |
| 9  | 日 | ☆ヨーガ健康教室              | ☆カラオケくま     |                  |              |
| 10 | 月 |                       | ☆ひまわり       | ☆友和会             |              |
| 11 | 火 | 山 の 日                 |             |                  |              |
| 12 | 水 |                       |             |                  | ☆フラつばさ       |
| 13 | 木 |                       | ☆HMC会       |                  |              |
| 14 | 金 |                       |             |                  |              |
| 15 | 土 |                       | ☆HMC会       | ☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック |              |
| 16 | 日 |                       | ☆平和クラブ      |                  |              |
| 17 | 月 | おぶちゃんと遊ぼう             |             |                  | ☆レイピカケ       |
| 18 | 火 |                       | ☆カラオケくま     |                  | ☆カトレア        |
| 19 | 水 | 休 館 日                 |             |                  |              |
| 20 | 木 | ☆アンサンブルロマンス           | ☆HMC会       |                  | ☆東池袋ヨーガの会    |
| 21 | 金 |                       |             |                  | ☆フラ・プルメリア    |
| 22 | 土 | ☆友和会                  | いきいき健康講座    |                  |              |
| 23 | 日 | ☆ヨーガ健康教室              | ☆静和クラブ      |                  |              |
| 24 | 月 |                       | 健康増進カラオケ教室  |                  |              |
| 25 | 火 |                       | ☆ひまわり       |                  |              |
| 26 | 水 | モルックひろば<br>暮らしの何でも相談会 | 夏休み子どもスペシャル |                  | ☆ドラマリーディングの会 |
| 27 | 木 | しゃべり場準備               | しゃべり場       | しゃべり場準備          | しゃべり場        |
| 28 | 金 |                       | 朋有ミュージックサロン |                  |              |
| 29 | 土 |                       | ☆平和クラブ      |                  |              |
| 30 | 日 |                       |             |                  |              |
| 31 | 月 |                       | ☆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)