令和８年 12月 区民ひろば朋有

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

❤おぶちゃんとあそぼう
21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：7日(月)から



区民ひろば朋有運営協議会主催

♦朗読とコンサート
～おとなのためのクリスマス～
18日(金)13:30～14:45

出　演：ちょっといいお話の会
　　山ちゃんと音のなかまたち
対　象：18才以上
定　員：50名
申込み：4日(金)から



❤酒井先生のXmas パネルシアター


5日(土)10:30～11:30

講　師：酒井基宏氏
対　象：乳幼児親子
定　員：乳幼児親子 30組
申込み：11月26日(木)から



スラックライン体験会
21日(月)15:00～16:30

講　師：スラックライン推進機構
対　象：未就学児～小学生
当日、直接ご来館ください

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してください！



❤ぴよぴよ＆ちゅんちゅんタイム


24日(木)10:30～11:00

みんなでクリスマスや誕生児のお祝いをしましょう
フォトコーナーも用意しています

対　象：乳幼児親子
定　員：15組
申込み：10日(木)から

♣まちの相談室
「正しい歩き方講座」part2
8日(火)13:30～14:30

講　師：鈴木享之氏(理学療法士)
対　象：65才以上(区民の方)
※7/28参加の方もぜひどうぞ！

定　員：20名
申込み：11月27日(金)



❤ゴーゴーサンデー
20日(日)10:30～11:30

～運動あそびをします～

講　師：藤井芳子氏
対　象：1歳児以上の親子
定　員：12組
申込み：6日(日)から



❤パパといっしょのエンジョイタイム
19日(土)10:30～11:30

～よい姿勢ってどういうの？～

講　師：鈴木享之氏（理学療法士）
対　象：2歳～就学前のお子さんとパパ
定　員：10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：5日(土)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
❤プラレールタイム	6日(日)	9:30～11:15	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		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
❤木育ひろば	10日(木)	9:30～11:15			木のおもちゃ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 ❤ぴよぴよタイム 1歳からの ❤ちゅんちゅんタイム	24日(木)	10:30～11:00	15組	10日(木)	クリスマスのお話のあとは、みんなで飾りつけをしましょう フォトコーナーと6月生まれのハーフバースデー 12月生まれの誕生会も行います 身体測定もできます

♦交流事業(どなたでも)

♦モルックひろば	16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
♦モルックであそぼう	16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	1日(火)	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	お休み				
♣楽しく脳活	4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	25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	お休み	13:30～15:30	20名		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	2日(水)	13:30～15:30	12名	11月26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

12月の運営協議会
役員会：8日(火)14:30～16:00
場　所：東池袋第二区民集会室

ピアッザ
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？

区民ひろば × SDGs

令和 8 年　区民ひろば朋有

12月のカレンダー

豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX　03-3971-0781
開館時間　9時～17時

令和 8 年 11月 15 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	火	**抽選会** **体操＆カーリング**	☆カトレア		
2	水		**健康増進カラオケタイム**		☆ドラマリーディングの会
3	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
4	金	**パネルシアター(Xmas)準備**	**楽しく脳活**		
5	土	**パネルシアター(Xmas)**		**パネルシアター(Xmas)控室**	☆豊島太極拳サークル
6	日		☆平和クラブ	**プラレールタイム**	
7	月		☆カラオケくま		☆レイ・ピカケ
8	火		**まちの相談室(正しい歩き方講座)**	☆秋桜会	☆ひまわり
9	水		☆カラオケでみんなのうた		☆フラつばさ
10	木		☆HMC会	**木育ひろば**	☆東池袋ヨーガの会
11	金	**休 館 日**			
12	土	☆友和会	☆静和クラブ	☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック	☆豊島太極拳サークル
13	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ	☆友和会	
14	月		☆カラオケくま	☆やさしいヨーガ	
15	火		☆カトレア		
16	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
17	木	☆アンサンブルロマンス	**朗読とコンサート準備**		☆東池袋ヨーガの会
18	金	**朗読とコンサート準備**	**朗読とコンサート**	**朗読とコンサート準備**	**朗読とコンサート控室**
19	土		☆平和クラブ		
20	日	☆ヨーガ健康教室			
21	月	**おぶちゃんとあそぼう**	**スラックライン体験会**		☆レイ・ピカケ
22	火		☆ひまわり	☆秋桜会	
23	水	**休 館 日**			
24	木		☆カラオケでみんなのうた	**ぴよぴよ＆ちゅんちゅんタイム** 暮らしのなんでも相談会	☆HMC会
25	金		**おぶせ先生の足腰トレーニング**		☆フラ・プルメリア
26	土	☆友和会	☆HMC会		
27	日		☆平和クラブ		
28	月	☆やさしいヨーガ			
29	火	**12月29(火)～1月3日(日)は年末年始のためお休みです**			
30	水				
31	木				

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）