



令和8年 10月 区民ひろば朋有



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGsひとときタイム

「牛乳パックと
はぎれで作るミニバスケット」

2日(金)13:30~14:30

対象: 65才以上
持ち物: はぎれ(不要になった布)
定員: 12名
申込み: 区内 9月25日(金)から
区外 9月29日(火)から



♡ぴよぴよ&ちゅんちゅんタイム

15日(木)10:30~11:00

ハロウィン・オバケちゃんとあそぼう!
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: 1日(木)から



♡パパといっしょの エンジョイタイム

17日(土)10:30~11:30

「緊張とリラクゼーション(脱力)について」
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: 3日(土)から



区民ひろば朋有運営協議会主催

♡ハッピー★ハロウィン

みんなの音楽隊うたみっけ!さんのコンサートを
楽しんだ後は、コーナーをまわっておかしをもらおう!

24日(土)10:30~11:15

出演: みんなの音楽隊うたみっけ!
対象: 乳幼児親子
定員: 30組
申込み: 10日(土)から



♡おぶちゃんとあそぼう

19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: 5日(月)から



職員による



♡朋有スマホミニ相談会

29日(木)13:30~14:30

小さな困りごとはありませんか?
対象: 65才以上(区内在住)
持ち物: 携帯電話
定員: 5名(1人10分)
申込み: 15日(木)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
♡ブラレールタイム	4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		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
♡木育ひろば	8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
♡おはなし会	26日(月)	11:00~11:30			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
0歳児の ♡びよびよタイム	15日(木)	10:30~11:00	15組	1日(木)	「ハロウィン」に、ちなんだオバケちゃんと遊びましょう フォトコーナーもあります。10月生まれの誕生会、4月生 まれのハーフバースデーを行います
1歳からの ♡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	10日(土)	10:30~11:30	12名	9月26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	28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!	28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	6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
✿楽しく脳活	16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	23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
✿健康増進カラオケ教室	26日(月)	13:30~15:30	20名	13日(火)	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	7日(水)	13:30~15:30	12名	9月25日(金)	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

10月の運営協議会役員会

役員会: 13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?



令和 8 年 区民ひろば朋有 10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 9 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	木	抽選会	☆平和クラブ		☆東池袋ヨーガの会
2	金		ひとときタイム		
3	土	☆友和会	☆豊島太極拳サークル		
4	日		☆カラオケくま	フラールタイム	
5	月		☆カラオケでみんなのうた		☆レイ・ピカケ
6	火	体操&カーリング	☆ひまわり		
7	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会
8	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	木育ひろば	☆東池袋ヨーガの会
9	金	休 館 日			
10	土	レッツエアロビ	☆静和クラブ	☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック	
11	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
12	月	スポーツの日			
13	火		☆カトレア	☆秋桜会	
14	水		☆カラオケくま		☆フラつばさ
15	木		☆HMC会	びよびよ&ちゃんちゃんタイム	☆東池袋ヨーガの会
16	金		楽しく脳活		
17	土	☆友和会	☆平和クラブ		
18	日			☆第二地区明るい選挙推進協議会	
19	月	おぶちゃんとあそぼう		☆やさしいヨーガ	☆レイ・ピカケ
20	火		☆ひまわり		
21	水	休 館 日			
22	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		
23	金	ハロウィン準備	おぶせ先生の足腰トレーニング		☆フラ・プルメリア
24	土	ハロウィン		ハロウィン控室	
25	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
26	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	おはなし会	
27	火		☆カトレア	☆秋桜会	
28	水	モルックひろば 暮らしの何でも相談会	モルックであそぼう		☆ドラマリーディングの会
29	木		☆HMC会		朋有スマホミニ相談会
30	金		☆カラオケくま		
31	土		☆豊島太極拳サークル		

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)