



## ハロウィン☆フェスタ

10月18日(土)  
10:30から11:15

立教大学マジック研究会による  
楽しいマジックショー♪  
ひろばの中を歩いてお菓子をゲットしよう!

対象:乳幼児、小学生  
要予約 先着50組  
申込:10月4日(土)から

フォトスポットコーナー  
10月1日(水)から30日(木)

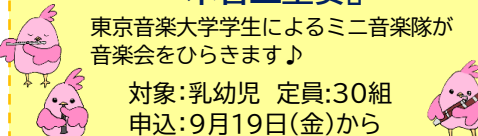


## 音楽キャラバン

10月3日(金)10:30から11:00  
『木管五重奏』

東京音楽大学学生によるミニ音楽隊が  
音楽会をひらきます♪

対象:乳幼児 定員:30組  
申込:9月19日(金)から

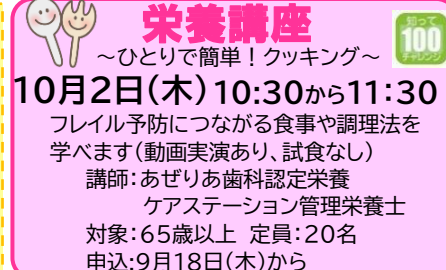


## 栄養講座

～ひとりでも簡単! クッキング～

10月2日(木)10:30から11:30

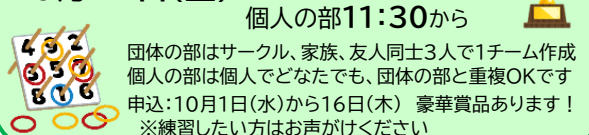
フレイル予防につながる食事や調理法を  
学べます(動画実演あり、試食なし)  
講師:あぜりあ歯科認定栄養  
ケアステーション管理栄養士  
対象:65歳以上 定員:20名  
申込:9月18日(木)から



## みみずく杯 輪投げ大会

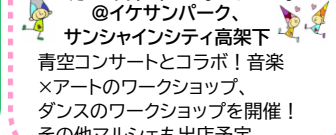
10月24日(金) 団体の部10:30から  
個人の部11:30から

団体の部はサークル、家族、友人同士3人で1チーム作成  
個人の部は個人でどなたでも、団体の部と重複OKです  
申込:10月1日(水)から16日(木) 豪華賞品あります!  
※練習したい方はお声がけください



## 区民ひろばフェス

10月18日(土)10時から16時  
@イケサンパーク、  
サンシャインシティ高架下  
青空コンサートとコラボ! 音楽  
×アートのワークショップ、  
ダンスのワークショップを開催!  
その他マルシェも出店予定。



### 子育て

## スタディールーム&スマホQ&A

10月4日(土) 9:30から11:30

スタディールーム 対象:小学生・中学生  
持ち物:自分の勉強道具、筆記用具  
スマホQ&A 対象:大人の方 協力:学習院大学児童文化研究会

\*申込不要 出入り自由



## みんなでリトミック 10月5日(日)

①10:30から11:00 6か月くらいから1歳半くらいまで  
(おすわり・ハイハイ時期)

②11:10から11:40 1歳半くらいから3歳くらいまで  
(歩いて走って元気いっぱい時期)

講師:大豆生田 美穂氏  
定員:各回15組 申込:9月29日(月)から




## おでかけ相談 10月8日(水) 11:00から12:00

東部子ども家庭支援センター どなたでもご参加できます 申込不要

## 楽器であそぼう 10月9日(木) ①10:00から10:50 ②11:00から11:50

講師:井上勢津氏  
対象:3か月から10か月くらいまでの乳児  
定員:各回10組 申込:9月29日(月)から  
持ち物:バスタオルなど床に敷くもの(必要な方)



| 事業名                                                   | 日時                                         | 定員                | 申込日          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|--------------|
| ベビータム<br>(0歳から1歳半)<br>ふれあい遊びと季節のせいさく                  | 8日(水)<br>10:30                             | 25組               | 9月<br>29日(月) |
| おおきくなったね<br>(身体測定)                                    | 8日(水)<br>11:00                             | 申込不要<br>受付11:15まで |              |
| ベビーマッサージ<br>講師:丸山充世氏<br>(3か月から10か月くらいまで)<br>持ち物:バスタオル | 15日(水)<br>10:30                            | 20組               | 9月<br>29日(月) |
| えいごであそぼう<br>講師:大崎弘子氏<br>(6か月から3歳くらいまで)                | 21日(火)<br>①10:30<br>②11:05                 | 各回18組             | 9月<br>29日(月) |
| おひさまタイム<br>(1歳半から)<br>ふれあい遊びと季節のせいさく                  | 22日(水)<br>10:30                            | 25組               | 9月<br>29日(月) |
| ミニコンサート&誕生会<br>出演:山崎拓未と音の仲間たち                         | 11日(土)<br>10:30                            | 30組               | 9月<br>29日(月) |
| おはなし会<br>豊島区中央図書館ボランティア                               | 1日(水)<br>10:30                             | 申込不要              |              |
| 民生児童委員プログラム<br>たんぼ<br>「ハロウィン」                         | 16日(木)<br>10:30                            | 15組               | 10月<br>2日(木) |
| わくわく紙芝居                                               | 11日(土)<br>11:00                            | 申込不要              |              |
| のりものランド<br>対象:乳幼児                                     | 土・日 9:00から16:45<br>※予約不要<br>※利用出来ない場合もあります |                   |              |

### いきいき

| 事業名                          | 日時              | 定員   | 申込日          |
|------------------------------|-----------------|------|--------------|
| 南池ポッチャ                       | 7日(火)<br>10:30  | 18名  | 9月<br>22日(月) |
| 楽しく俳句<br>お題「秋」<br>講師:立本 美知代氏 | 7日(火)<br>13:30  | 10名  | 9月<br>22日(月) |
| みんなで歌いましょう                   | 9日(木)<br>14:00  | 申込不要 |              |
| としまる体操&脳トレ<br>持ち物:筆記用具       | 16日(木)<br>10:30 | 申込不要 |              |
| レッツ音楽<br>講師:木内愛弓氏            | 20日(月)<br>10:30 | 30名  | 10月<br>7日(火) |
| りらくす気功<br>講師:武内フク氏           | 27日(月)<br>10:30 | 25名  | 10月<br>7日(火) |
| 健康柔力球<br>講師:大西 久美子氏          | 28日(火)<br>10:30 | 12名  | 10月<br>7日(火) |

## 楽しくハンドメイド

もこも毛糸のハンガーをつくりましょう♪

10月15日(水)10:30から12:00

対象:大人の方 定員:15名  
申込:9月22日(月)から  
10月10日(金)まで



## スマホ相談会

お一人30分程度の個別相談  
定員:12名(どなたでも)  
講師:ソフマップ

10月22日(水)  
14:00から16:00 申込:9月30日(火)から



## フレイルしっかりチェック

10月30日(木) 10:00から12:00

対象:65歳以上の区民の方 定員:12名  
持ち物:筆記用具・水分補給できるもの  
申込は高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ  
☎03-4566-2434まで



## 相談室

暮らしの何でも  
相談会

24日(金)  
10:30から11:30

豊島区民社会福祉協議会



## パンの販売

10月16日(木)  
11:30頃から

NPO法人このは



※体操は動きやすい服装と上履きで、水分をお持ちください

※ 子育てランチルーム・2階交流ひろばでの食事は16時30分まで利用可  
※ 給水スポットを利用できます。水筒などはご持参ください  
※ 感染予防のため、大人の方は必ず靴下を着用ください



# 令和7年 10月 カレンダー

令和7年9月15日現在の予定です。変更になる場合もあります

TEL 03-3984-5896

| 午 前                |                      |                |               |    |   | 午 後              |              |                |                |
|--------------------|----------------------|----------------|---------------|----|---|------------------|--------------|----------------|----------------|
| 多目的ホール             | 会議室                  | 活動室            | スタジオM         |    |   | 多目的ホール           | 会議室          | 活動室            | スタジオM          |
|                    | 抽選会                  | おはなし会          | 雑二<br>ときわクラブ  | 1  | 水 | 事業準備             | のりものタイム      | 囲碁クラブ<br>O(オー) |                |
| 合同所長会              | 栄養講座                 |                |               | 2  | 木 | のりものタイム          | 和楽会          |                |                |
| 音楽キャラバン            | リフレッシュ体操             |                | 控室            | 3  | 金 | 太極拳キャロット         |              | 南池袋正心会         |                |
| のりものランド            | スタディールーム<br>スマホQ&A   |                |               | 4  | 土 | のりものランド          |              | 碁友会            |                |
| みんなで<br>リトミック      |                      |                |               | 5  | 日 | のりものランド          |              |                | コスモス           |
| 臨時休館日              |                      |                |               | 6  | 月 | 臨時休館日            |              |                |                |
| 南池ボッチャ             |                      |                |               | 7  | 火 | レイフラ             |              | 絵手紙教室          | 楽しく俳句          |
| ベビータイム<br>おおきくなったね |                      |                |               | 8  | 水 | 混声合唱団<br>エミーズ南池袋 | としまっくす       | 囲碁クラブ<br>O(オー) | 亀齢会            |
| ベネッセ保育園            | のりものタイム              | 楽器であそぼう        | 雑二<br>ときわクラブ  | 9  | 木 | みんなで<br>歌いましょう   | のりものタイム      |                |                |
| ペルセウス              |                      |                | 井澤<br>キーボードの会 | 10 | 金 | のりものタイム          | 親和豊寿会        | 南池袋正心会         | 友の会            |
| ミニコンサート<br>&誕生会    | つながるサロン<br>ふくろうの杜    | わくわく紙芝居        |               | 11 | 土 | のりものランド          |              | 碁友会            |                |
| のりものランド            |                      |                |               | 12 | 日 | のりものランド          |              |                | コスモス           |
| 休館日(スポーツの日)        |                      |                |               | 13 | 月 | 休館日(スポーツの日)      |              |                |                |
| のりものタイム            | みみずくの杜               |                |               | 14 | 火 | レイフラ             |              |                | 友楽会            |
| ベビーマッサージ           | 楽しく<br>ハンドメイド        |                |               | 15 | 水 | 江戸芸研究会           | 雑二<br>ときわクラブ | 囲碁クラブ<br>O(オー) | としまっくす         |
| たんぽぽ               | としまる体操<br>&脳トレ       | としまる体操<br>&脳トレ |               | 16 | 木 | 女声合唱団<br>いにしえの風  | 和楽会          |                | 親和豊寿会          |
| リフレッシュ体操           | ペルセウス                |                |               | 17 | 金 | 事業準備             | 事業準備         | 事業準備           | 事業準備           |
| ハロウィン<br>フェスタ      | ハロウィン<br>フェスタ        | ハロウィン<br>フェスタ  | ハロウィン<br>フェスタ | 18 | 土 | のりものランド          | サロンジャスミン     | 南池袋正心会         | 碁友会            |
| のりものランド            |                      |                |               | 19 | 日 | のりものランド          | 南池袋<br>二三四町会 |                |                |
| レッツ音楽              | みゆうみゆうの<br>おはようリトミック |                |               | 20 | 月 | コーラスそら           | 親和豊寿会        | 亀齢会            |                |
| えいごであそぼう           | つながるサロン<br>ふくろうの杜    |                | 国勢調査          | 21 | 火 | レイフラ             | 雑二<br>ときわクラブ | 絵手紙教室          | 国勢調査           |
| おひさまタイム            |                      |                | 国勢調査          | 22 | 水 | 混声合唱団<br>プレジール   | としまっくす       | スマホ相談会         | 国勢調査           |
| ベネッセ保育園            | のりものタイム              |                | 国勢調査          | 23 | 木 | 事業準備             | 和楽会          |                | 国勢調査           |
| 輪投げ大会              | ペルセウス                | 井澤<br>キーボードの会  | 国勢調査          | 24 | 金 | 輪投げ大会            | 亀齢会          | 南池袋正心会         | 国勢調査           |
| のりものランド            | スマイル・ムーブ<br>体操教室     |                | 控室            | 25 | 土 | のりものランド          |              | 碁友会            | 和楽会            |
| 臨時休館日              |                      |                |               | 26 | 日 | 臨時休館日            |              |                |                |
| りらくす気功             | みゆうみゆうの<br>おはようリトミック |                | 控室            | 27 | 月 | 放課後<br>子ども教室     | コーラスそら       |                | 友楽会            |
| 健康柔力球              | のりものタイム              |                |               | 28 | 火 | のりものタイム          | 理事会          |                | 友の会            |
|                    | のりものタイム              |                |               | 29 | 水 | 混声合唱団<br>エミーズ南池袋 | 江戸芸研究会       | としまっくす         | 囲碁クラブ<br>O(オー) |
| フォークダンス<br>アゼリア    | フレイルしっかり<br>チェック     |                |               | 30 | 木 | のりものタイム          | 亀齢会          |                | 親和豊寿会          |
| リフレッシュ体操           | のりものタイム              |                |               | 31 | 金 | 太極拳キャロット         | レイフラ         |                |                |

<廃食油の回収 10月27日(月) 9:00から12:30>

は、主催事業です



【抽選会のご案内】★11月分の貸室抽選日 10月1日(水)