



令和7年 10月 区民ひろば千早「いきいき」予定

URL : <https://hiroba-chihaya.org/>



NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早) 豊島区要町3-7-10

いきいき(1階) ☎3959-2281 FAX3959-2282 【開館時間】9時～17時

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	申込不要事業	- う～んと運動・・・水曜日・木曜日 13時30分～ 簡単な脳トレ、としまる体操 - どれみんなで歌おう・・・第3金曜日 13時30分～ 歌詞にまつわるお話、ピアノに合わせて簡単な 楽器演奏・歌 - 音楽で脳トレ体操・・・第2火曜日 10時～11時 音楽に合わせて脳トレ・体操・ストレッチ		貸室受付 楽しく筋トレ	フリーマージャン 児童発達支援C	要町吟詠会 めだかサロン	要町カラオケ同好会
午後				「正しい歩き方講座」	う～んと運動 児童発達支援C	もみじ会 マウスの会	悠千会 大黒連 ごらく会②
	5	6	7	8	9	10	11
午前	24式太極拳日曜会 ギターCコモエスタ	呉式太極拳 笑寿会 職場会議	フィットネス要	書道を楽しむ会 児童発達支援C	運動会準備 13時30分～14時	コーラス・FCK アメリカンギルト会	要町カラオケ同好会 区集貸出
午後	フレンドシップ ゆうこサロン	ポッチャ	ミシンの会	う～んと運動 児童発達支援C	運動会 CSW何でも相談 絵手紙	おたのしみ会 つくしの会	千早いこいクラブ 大黒連 区集貸出
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日	休館日 (スポーツの日)	音楽で脳トレ体操	楽しく筋トレ 児童発達支援C	NPO理事会 児童発達支援C	太極拳&ストレッチ	第七ブロック文化祭
午後			カラオケもみじ会 要町吟詠会	語り部部会 う～んと運動 児童発達支援C	う～んと運動 まなびすたーり 児童発達支援C	どれみんなで歌おう マウスの会	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	24式太極拳日曜会	笑寿会 千早パステル会②	フィットネス要	楽しく筋トレ 児童発達支援C	フリーマージャン 児童発達支援C	太極拳&ストレッチ コーラス・FCK	ベースキャンプ
午後	ミシンの会 ゆうこサロン 百代会	呉式太極拳	フレンドシップ ミーティングルーム (14時～)	う～んと運動 児童発達支援C	う～んと運動 児童発達支援C	カラオケもみじ会	
	26	27	28	29	30	31	
午前	24式太極拳日曜会	コール・アダージョ		児童発達支援C	輪投げ	コーラスFCK アメリカンギルト会	表中文字の説明 太字:事業 細字:サークル 赤字:記事有り
午後	千早二丁目寄席	ライオン・キングス	オンラインコンサート きいてうたって 参加して!	う～んと運動 児童発達支援C	交通安全研修会	悠千会	

運動会

9日(木)13時30分～
申込受付: 9月24日(水)～
定員 60名

簡単な競技とパン取り競走
など、どなたでもお気軽に
申込みください!

おたのしみ会

10日(金)13時30分～
講師: 緑川るみ氏

季節の歌など楽しく歌いましょう!
どなたでもどうぞ!

交通安全研修会

30日(木)13時30分～

交通安全のDVD上映と道
路の安全な歩き方と自転
車の乗り方を学びます。 目白警察署
お土産あり。

申込受付: 15日(水)～
定員: 30名

健康チャレンジ対象講座 100P

1日(水)13時30分～
「正しい歩き方を学んで転倒予防に
取り組もう! 講座」

申込み先: 高齢者福祉課
電話番号: 03-4566-2433

・・・お知らせとお断り・・・

※9月17日現在の予定ですので変更する場合があります。
※卓球は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。
※事業は、豊島区在住の方が優先となります。
朝の体操は開館日の9時30分～30分間です。
パンの販売日(12時前後)
※入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。

区民ひろばフェス

10月18日(土)10時～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。

オンラインコンサート 28日(火)14:00～

きいて うたって 参加して!

生放送 盛り上がりましょう!

あの日をみんなで想い出そう!!
スペシャル歌謡ショーをきいてアー
ティストと一緒にうたって盛り上がりま
しょう! 紙芝居や体操コーナーで楽しく
学びましょう!

大江裕
FREE DAM
オンラインコンサート
2025年秋



令和7年 10月区民ひろば千早「子育て」予定表



NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早)豊島区要町3-7-10
☎ 3959-5861 子育て専用(2階) 開館:9:00~17:00



曜日	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	10月のびのびタイム & 誕生会 21日(火)11:00~11:45 ハロウィンを楽しもう(10月生まれのお誕生会もあります) ★申込 7日(火)~窓口(電話可) 先着35組 0才~未就学児 ハロウィン準備及び開催の為 申し込みされていない方は9:00~12:00まで2階子育てではご利用は出来ません			ベビーマッサージ	交通安全研修会 大人の卓球タイム	ミニアスレチック	
午後				小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	5	6	7	8	9	10	11
午前		さくら千早クラブ	ほほえみタイム	みどり会	親子ピラティス	ミニアスレチック ひよこの日	
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日	休館日 (スポーツの日)	プラレール おはなし会		大人の卓球タイム	ミニアスレチック	
午後			小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	19	20	21	22	23	24	25
午前		さくら千早クラブ	のびのびタイム ハロウィン (誕生会)	みどり会	たまごタイム	親子リトミック	パパといっしょに 遊ぼう
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム
日	26	27	28	29	30	31	
午前		さくら千早クラブ	プラレール	お・た・の・し・み!		ミニアスレチック	交通安全研修会 10月2日(木)10:15~10:45 親子の交通安全に関する お話 目白警察署 ★申込 9月22日(月)~ 先着15組 ※お土産あります
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	

ベビーマッサージ

1日(水)11:00~11:45
講師:横田千春氏
2ヶ月~8ヶ月まで
持ち物:バスタオル・オイル又は
クリーム・ローション・水分
★申込 9月18日(木)~
窓口(電話可) 先着15組
11月5日(水)のベビーマッサージ
★申込 10月22日(水)~



親子ピラティス

9日(木)10:30~11:15
講師:大塚知美氏
3ヶ月~9ヶ月「ハイハイ」まで
バスタオル・水分をお持ち下さい
★申込 9月25日(木)~
窓口(電話可) 先着15組



たまごタイム

23日(木)11:00~11:45
1歳未満のお子様の
身長・体重測定、情報提供
ふれあい遊び
バスタオル・水分をお持ち下さい
★申込 9日(木)~
窓口(電話可) 先着15組



パパといっしょに遊ぼう

25日(土)10:30~11:30
講師:理学療法士 鈴木享之氏
2歳~就学前まで
◎動きやすい服装・水分を
お持ちください
★申込 10日(金)~
窓口(電話可) 先着15組
11月8日(土)のパパといっしょに遊ぼう
★申込 10月24日(金)~



親子リトミック 登録制

後期 24日(金)
11/28・12/19・1/23・2/27・3/13
(なるべく6回参加できる方)
★申込 8日(水)~電話可
講師:下平麻紀氏
なかよしクラス 10:30~11:00 2才~就学前
ひよこクラス 11:10~11:40 1才~2才未満
※当日定員に空きが有る場合
は参加出来ます



※予定表は変更する場合
もあります。
※のりものは乗れない
時間帯があります。
※16:50には室内消毒を
開始します。
※来館の際は、靴下着用
をお願いします。

大人の卓球タイム

2日(木)・16日(木)
1回目 9:15~10:30
2回目 10:30~11:45
★各15人



お・た・の・し・み!

29日(水)11:00~11:30
講師:菅原 千賀子氏
絵本・手遊び
パネルシアター等
当日先着15組



おはなし会

14日(火)10:30~11:00
中央図書館ボランティア
による絵本、紙芝居の
読み聞かせ
当日先着15組



ほほえみタイム

7日(火)11:00~11:45
千早子どもの家保育園
の先生と季節の遊びを
楽しもう!
当日先着15組



ひよこの日

10日(金)9:00~11:30
1歳以上未就学児の
お子さんの身長体重
が測れます 事前申込不要

