



令和 8年 10月 区民ひろば千早

NPO法人はばたけ千早

☎03-3959-2281(代表)

☎03-3959-5861(子育て直通)

所在地:豊島区要町3-7-10

FAX03-3959-2282

【開館時間】9:00～17:00

ジモイク

子育て事業の申し込みは

こちらから



舞台発表

合唱・太極拳・体操など

30日(金)

10時～15時



作品展示

30日(金)16時まで

31日(土)15時まで

編み物・俳句・絵画など

喫茶コーナー

31日(土)10時～15時

*受付で無料喫茶券を

配布します

コーヒー・ほうじ茶(温・冷)

ジュース(小学生以下)

★手作り品販売

(めだかサロン)

のびのびタイム

20日(火)11時～11時45分

ハロウィンを楽しもう♡10月生まれの誕生会

★6日(火)～上記 ジモイクにて申込

先着40組 0歳～未就学児

※ハロウィン準備の為10時50分までは入館できません



正しい歩き方を学んで 転倒予防に取り組もう講座

6日(火)13時30分～15時

定員18名 下記にて申込受付中
介護予防・認知症対策グループ

03-4566-2434

みんなで見て学ぶ防災訓練

14日(水)11時～11時15

・消火訓練

・通報訓練

・避難誘導訓練



どなたでもご参加ください

高齢者 交通安全研修会

28日(水)13時30分～14時30分

★DVDの上映もあります。

(交通安全テキスト+グッズの配布有)

申込受付:10月14日(水)～

(先着30名) 目白警察署

区民ひろば千早
ホームページ



	事業名	日時	内容	受付
いきいき	う～んと運動	水・木(7, 8, 28, 29日を除く) 13:30～14:30	簡単な脳トレと「としまる体操」	申込不要
	音楽で脳トレ体操	6日(火) 10:00～11:00	カラオケ機器の音楽や映像に合わせて、歌いながら手拍子、ステップ、ストレッチ等を楽しむ!	申込不要
	輪投げ	29日(木) 10:00～12:00	輪投げを楽しんで健康増進!	申込不要
	ポッチャ	8日(木) 13:30～14:30	ポッチャを楽しむ～初めての方も大歓迎!	申込不要
	フリーマージャン	8・22日(木) 9:10～11:45	登録制:4人1組(6卓まで) 11月分受付は10月21日(水)までとし、抽選は22日(木)9時10分	事前申込
	大人の卓球タイム	1・15日(木) 9:15～11:45	交代制(9:15～10:30, 10:35～11:50)各15名<2階>	当日申込受付

子育て	のびのびタイム&誕生会	20日(火) 11:00～11:45	季節のイベントとお誕生会 *0歳～未就学児対象	申込(ジモイク) 6日(火)～先着40組
	たまごタイム	27日(火) 11:00～11:45	身長・体重測定・情報提供・ふれあい遊び *1歳未満のお子様対象(水分・バスタオル持参)	申込(ジモイク) 13日(火)～先着15組
	ひよこの日	2日(金) 9:00～11:30	お子様の身長・体重が測れます *1歳以上未就学児	申込不要
	ベビーマッサージ	21日(水) 11:00～11:45	*2ヶ月～8ヶ月までのお子様対象 講師:横田千春氏 バスタオル・オイル又はクリームかローション・水分持参	申込(ジモイク) 7日(水)～先着15組
	親子ピラティス	8日(木) 10:30～11:15	*3ヶ月～9か月「ハイハイ」まで対象 バスタオル・水分持参 講師:大塚知美氏	申込(ジモイク) 9/24(木)～先着15組
	親子リトミック	22日(木) 10:30～11:40	*なかよしクラス10:30～11:00(1歳10ヶ月～就学前) *ひよこクラス11:10～11:40(10ヶ月～1歳9ヶ月) 講師:下平麻紀氏	申込(ジモイク) 8日(木)～先着15組
	パパと一緒に遊ぼう	24日(土) 10:30～11:30	*2歳以上のお子様～未就学児対象です 動きやすい服装・水分持参 講師:理学療法士 鈴木享之氏	申込(ジモイク) 9日(金)～先着15組
	ほほえみタイム	13日(火) 11:00～11:30	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
	おはなし会	1日(木) 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
	かるがも	6日(火) 10:45～11:30	民生児童委員主催 オータムコンサート歌のお姉さん	申込(ジモイク) 9/22日(火)～先着15組
	小中高生チャレンジタイム	カレンダー参照 13:30～16:30	フリスビー・ビーチボール等で遊べます	窓口受付
	小中高生卓球タイム	14・28日(水) 13:30～16:30	小中高生対象の卓球タイムです	窓口受付
	小中高生ヨーヨータイム	14日(水) 15:30～16:30	小中高生対象のヨーヨー体験会です (ヨーヨー貸出しあり)	窓口受付

相談	出張相談	お休みです	西部高齢者総合相談センターによる相談会 14:30～14:45	申込不要
	CSW何でも相談	30日(金)	社会福祉協議会による相談会 13:30～14:30	申込不要

区民ひろば千早 令和8年10月 カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土	
いきいきひろば（1階）					1	2	3	
	午前		 1階ロビーで朝の体操をしています (9時30分から30分間)  パン＜茜パン工房＞の販売(12時前後)		貸室受付	 めだかサロン コーラス・FCK	 要町カラオケ同好会	
	午後				う〜んと運動	悠千会	フレンドシップ	
		4	 5  コール・アダージョ	 6 音楽で脳トレ体操	7	 8 フリーマージャン	 9 コーラス・FCK	 10 マウスの会 ごらく会②
	午前	24式太極拳日曜会				職場会議	千早いこいクラブ (誕生会)	
	午後	カラオケもみじ会 ゆうこサロン	呉式太極拳 要町吟詠会 多文化交流	正しい歩き方講座 まなびすたーり	休館日	ポッチャ 絵手紙	区民ミーティング (CSW) つくしの会	千早いこいクラブ (誕生会) ごらく会②
		11	12	 13	 14	 15	16	17
	午前	24式太極拳日曜会	休館日		楽しく筋トレ 防災訓練	NPO理事会 語り部部会 児童発達支援C	休館日	第七ブロック 文化祭
	午後	悠千会		カラオケもみじ会 まなびすたーり	う〜んと運動	う〜んと運動		
		18	 19  呉式太極拳	 20	 21	 22 フリーマージャン	 23 コーラス・FCK	 24 要町カラオケ同好会
	午前	24式太極拳日曜会	千早パステル会②		楽しく筋トレ		アメリカンギルト会	
	午後	フレンドシップ ゆうこサロン	ライオン・キングス	カラオケもみじ会	う〜んと運動	う〜んと運動		フレンドシップ
		25	 26  笑寿会	 27	 28	 29 輪投げ	30 CSW何でも相談	31
	午前	千早二丁目 寄席			楽しく筋トレ	児童発達支援C	文化祭	文化祭
午後	悠千会 要町吟詠会 多文化交流		ミーティングルーム まなびすたーり	高齢者交通安全研修会	文化祭準備	文化祭 ごらく会②		

子育てひろば（2階）	午前			♥ ハートマークはのりものが乗れます。 * のりものに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。		1	2	♥ 3
	午後					おはなし会 大人の卓球タイム	ミニアスレチック ひよこの日	
		♥ 4	♥ 5	6	7	8	9	♥ 10
	午前		さくら千早クラブ	かるがも	休館日	親子ピラティス お出かけ相談	ミニアスレチック	プラレールの日
	午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム		♥ 小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム
		♥ 11	12	13	♥ 14	♥ 15	16	♥ 17
	午前		休館日	ほほえみタイム	みどり会	大人の卓球タイム	休館日	小中高生 チャレンジタイム
	午後	小中高生 チャレンジタイム		♥ 小中高生 チャレンジタイム	小中高生卓球タイム ヨーヨータイム	小中高生 チャレンジタイム		
		♥ 18	♥ 19	20	♥ 21	22	23	24
	午前		さくら千早クラブ	のびのびタイム	ベビーマッサージ	親子リトミック	ミニアスレチック	パパと一緒に 遊ぼう
	午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム	♥ 小中高生 チャレンジタイム
		♥ 25	♥ 26	♥ 27	♥ 28	♥ 29	30	31
	午前		さくら千早クラブ	プラレール たまごタイム	みどり会		文化祭	文化祭
	午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生卓球タイム	小中高生 チャレンジタイム		

お断り

* 9月15日現在の予定ですので変更する場合があります。
 * 事業は、豊島区在住の方が優先となります。
 * 入館時は靴下の着用をお願いします。

赤字:裏面に記事有