

令和7年 9月 区民ひろば仰高のお知らせ



豊島区駒込4-12-3

TEL 03(5907)3471

FAX 03(5907)3472

-運営協議会主催-

◎ニコニコまつり◎

28日(日) 12時45分～15時
(受付開始12時30分～)

オープニングセレモニー

音楽ユニットGADE(ゲーデ)による素敵なサウンドを
お送りします。小さなお子様から大人まで楽しめる内容です

ゲームコーナー

ダーツ・つりぼり・わなげ・ジャンケンゲームなど

どなたでも
参加できます!

※景品は
先着250名



ニコニコまつり開催にともなうひろば利用休止のお知らせ

27日(土)午後～28日(日)終日は、ニコニコまつりの準備及び開催のため
誠に申し訳ありませんが、スカイウェルおよびひろばの利用はできません
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします

館内では靴下の着用を
お願いいたします



◆エンジョイタイム◆

申込制 30日(火)
10時～11時30分

毛糸をつかってコンセントベルトを
編みませんか!

対象:どなたでも

定員:10名

持ち物:かぎ針(6～8号)

毛糸(並太)

申込:16日(火)から



申込制

★敬老の集い★

～麗しの声楽コンサート～

8日(月) 14時～15時

ソプラノ歌手の水谷桂子氏の
優しい歌声でいやされてみませんか

出演:水谷桂子氏

対象:65歳以上

定員:40名

申込:8/25(月)から



申込制

★Let's 筋トレ★

9日(火) 14時～15時

転倒予防の知識を知り
筋力アップを目指します

講師:小布施 由恵氏

対象:大人の方 定員:20名

申込:8/26(火)から

持ち物:飲み物(水分補給)・浴用タオル

※動きやすい服装でお越しください

※終了後「出張相談」があります



♡家族でフィットリミック♡

申込制

7日(日)
10時30分～11時30分

フィットリミックとは、
「フィットネス」と「リミック」を融合した造語です

講師:小布施 由恵氏

対象:おおむね2歳からの幼児とその保護者

定員:15組

申込:8/24(日)から



♡ママヨガ(産後ケア)♡

申込制

18日(木)
10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時10分～)

講師:星野千里氏

対象:子育て中の方
(0歳児のみ子連れ可)

定員:12組

申込:4日(木)から



申込制

【予告】

家族でフィットリミック

10月5日(日)

10時30分～11時30分

申込:20日(土)から

申込制

【予告】

モルック&としまる体操

10月7日(火)

14時～15時30分

申込:22日(月)から

★いきいきプログラム★



申込制	モルック &としまる体操	2日(火)14時～15時30分 定員18名 申込8/19(火)から
	Let's脳トレ	16日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操
	出張相談	9日(火)15時～16時 (高齢者総合相談センター)
	まちの相談室	16日(火)15時～16時 (高齢者福祉課)

◆みんなのプログラム◆



歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	10日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
健康増進カラオケ (通信)	26日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告を
掲載しています

♡子育てプログラム♡



音楽であそぼ 講師:大澤よしこ氏	11日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
申込制 あひるタイム 対象:0歳児～就園前	16日(火)10時30分～11時15分 定員10組 申込2日(火)から 9月生まれのお誕生会と季節の行事や ふれあい遊びを楽しみます

定員制の事業は豊島区民の方が優先、区外の方は
申込み開始日から1週間後の受付開始となります



※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

令和7年 9月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472

※8月 18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

開館時間：9時～17時

			日	月	火	水	木	金	土						
				《貸室抽選日》 1	2	3	4	5	6						
午前	1階	奥		敬老の集いリハーサル	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	フラサークル レディース	休館日	染井よしの町会(役員会)						
	2階	多1 多2													
午後	1階	奥								★モルック&としまる体操	iloinen	マウスの会 そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	染井さくら会		
	2階	多1 多2													
			7	8	9	10	11	12	13						
午前	1階	奥	♥家族で フィットリトミック	敬老の集い準備	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♥音楽であそぼ	染井さくら会 (としまる体操)	えいごであそぼ						
	2階	多1 多2													
午後	1階	奥								♥ブラレールたいむ	★敬老の集い	★Let's 筋トレ ★出張相談	♥小学生タイム	染井さくら会 (輪投げ)	
	2階	多1 多2													
			14	15	16	17	18	19	20						
午前	1階	奥	♥ブラレールたいむ	休館日 敬老の日	♥あひるタイム	シニアリトミック	♥ママヨガ	染井さくら会 (役員会)							
	2階	多1 多2													
午後	1階	奥								♥ブラレールたいむ	★Let's 脳トレ ★まちの相談室	iloinen	マウスの会 そめい健康マージャンクラブ 悠々会(コーラス・カラオケ)	染井さくら会 (輪投げ)	
	2階	多1 多2													
			21	22	23	24	25	26	27						
午前	1階	奥	休館日		休館日 秋分の日		えいごであそぼ	染井さくら会 (としまる体操)	ニコニコまつり準備						
	2階	多1 多2													
午後	1階	奥								染井さくら会 (コーラス)		♥小学生タイム		◆健康増進カラオケ (通信)	ニコニコまつり準備
	2階	多1 多2													
			28	29	30	 2階の部屋は、貸出しがない日・ 時間はコンビカー等で遊べます 館内にてお知らせします  「ブラレールたいむ」乳幼児対象 事業のない日曜日多目的室1の 部屋にて 9時～16時 変更になる場合もあります ランチタイムの利用について 【利用時間】当日12時～13時 【申し込み】当日 9時～12時 【定 員】12名まで 館内では靴下の着用を お願いいたします  来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください									
午前	1階	奥	◎ニコニコまつり	フラサークル レディース	◆エンジョイタイム										
	2階	多1 多2													
午後	1階	奥								染井さくら会 (コーラス)					
	2階	多1 多2													

★印はいきいきの館事業、♥印は子育ての館事業、◆印はみんなの館事業、◎印は運営協議会事業、 は団体貸室利用です
 小学生タイム：小学生が優先的に使用できる時間です

※事業、団体貸室利用は、変更、中止することがあります
 ご理解の程よろしくお願いいたします

リサイクルのお知らせ [廃油回収]・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日)、9時から12時30分
 [使用済電池・蛍光灯]・・・回収箱常設しています [インクカートリッジ]・・・回収箱常設しています

