

◆地域のサークル発表会◆

<舞台発表>

29日(土)10時～12時30分
サークル活動の紹介や成果発表を
舞台で行います。ぜひご覧ください。



<作品展>

27日(木)13時～17時
28日(金) 9時～17時
29日(土)10時～13時
日頃からがんばって続けている成果、
素敵な作品を展示します。
※詳しくは館内に掲示のポスターをご覧ください



舞台発表開催にともなうスカイウェル利用休止のお知らせ

29日(土)終日は、舞台発表開催のため、誠に申し訳ありませんが、スカイウェル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。

★フレイルしっかいチェック★

申込制 6日(木)10時～12時
現在の健康状態を確認し、その方にあった
フレイル予防指導を行います。

対象:65歳以上の方
定員:13 名
申込:受付中 高齢者福祉課
☎ 03-4566-2434



♡ママヨガ(産後ケア)♡

20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:6日(木)から

申込制



♡家族でフィットリミック♡

2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:10/18日(土)から

申込制



2025

つながる・つながる・ひろばのWA!
スタンプラリー
ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)～12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラ
リーを開催!スタンプを押して景品
をもらおう!



★貯筋運動★

申込制

25日(火) 14時～15時

楽しく体を動かして筋力アップを図り
転倒・介護予防につなげます。

講師:高橋 奈保子氏
対象:大人の方
定員:20名
申込:11日(火)から
※「暮らしの何でも相談会」も
同時開催しています



[予告]モルック&としまる体操

12月2日(火)
14時～15時30分
申込:18日(火)から

[予告]家族でフィットリミック

12月7日(日)
10時30分～11時30分
申込:22日(土)から

★いきいきプログラム★



◆みんなのプログラム◆



♡子育てプログラム♡



申込制 モルック &としまる体操	4日(火)14時～15時30分 定員18名 申込10/21(火)から	歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	12日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます	音楽であそぼ 講師:大澤よしこ氏	13日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
申込制 Let's筋トレ 講師:小布施 由恵氏	11日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防 定員20名 申込10/28(火)から 持ち物:浴用タオル 飲み物	健康増進カラオケ (通信)	大人21日(金)14時～15時30分 小学生 15時30分～16時30分 ※参加人数により終了時刻が早くなります	申込制 あひるタイム 対象:0歳児～就園前	18日(火)10時30分～11時15分 季節の行事や工作などを楽しみます 定員:10組 申込:4日(火)から
Let's脳トレ	18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	11日(火)15時～16時 高齢者総合相談センター	 豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」 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	
		暮らしの何でも相談会	25日(火)14時～15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)		

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11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
開館時間：9時～17時

※10月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

			日	月	火	水	木	金	土				
			30						1				
午前	1階	奥	♡プラレールたいむ	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	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 「プラレールたいむ」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							
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♡プラレールたいむ						子ども日本舞踊				
	2階	多1 多2											
			2	3	≪貸室抽選日≫ 4	5	6	7	8				
午前	1階	奥	♡家族で フィットリトミック	休館日 文化の日	染井さくら会 (としまる体操)	シニアリトミック	★フレイル しっかりチェック	休館日					
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♡プラレールたいむ		★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		染井さくら会 (輪投げ)		
	2階	多1 多2											
			9	10	11	12	13	14	15				
午前	1階	奥	♡プラレールたいむ	フラサークル レディース	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♡音楽であそぼ	えいごであそぼ					
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♡プラレールたいむ		★Let's 筋トレ ★出張相談	♡小学生タイム	染井さくら会 (コーラス) 悠々会 (コーラス・カラオケ)	悠々会 (コーラス・カラオケ)	子ども日本舞踊 染井さくら会 (輪投げ)				
	2階	多1 多2											
			16	17	18	19	20	21	22				
午前	1階	奥	♡プラレールたいむ	フラサークル レディース	♡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)	染井さくら会 (としまる体操)				
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥	♡プラレールたいむ	染井さくら会 (コーラス)	★Let's 脳トレ	iloinen	そめい健康マージャンクラブ 悠々会 (コーラス・カラオケ)	◆健康増進カラオケ (通信)					
	2階	多1 多2											
			23	24	25	26	27	28	29				
午前	1階	奥	休館日 勤労感謝の日	休館日 振替休日	スポーツ吹矢仰高	えいごであそぼ	作品展準備	◆作品展 発表会準備	◆舞台発表				
	2階	多1 多2											
午後	1階	奥			★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会	作品展準備	◆作品展	◆作品展 発表会準備	作品展・舞台発表 片付け				
	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

