

# 令和8年 2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

## 申込制 ○バルーン教室○

8日(日)

10時30分～11時30分

主催:区民ひろば仰高運営協議会

ピエロのみどりちゃんによる  
バルーンアートショーを楽しんだ後  
バルーン作成をします

講師:鷲田 美土里氏

対象:どなたでも 定員:50名

バルーン作成者は先着30名様

\*1家族4名、うちバルーン作成2名まで

\*子どもがバルーン作成の場合4歳以上

材料費:100円

申込:1/25日(日)から 窓口のみ(電話不可)

## 子育て向け交通安全研修会

17日(火)11時10分～11時40分

巣鴨警察署による交通安全についてのお話

申込制 対象:子育て中の方

定員:15組

申込:3日(火)から

主催:土木管理課 交通安全グループ

\*あひるタイム終了後に実施します

## 家族で フィットリミック

申込制

1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:1/17(土)から

## ベビーマッサージ

申込制

16日(月)

10時30分～11時30分

(おしゃべり交流会11時10分～)



マッサージで親子の触れ合いを  
楽しみましょう!

講師:加藤由依氏

対象:乳幼児(3か月～)とその保護者

定員:12組

申込:2日(月)から



## あそんで相談

26日(木)

10時～11時30分

西部子ども家庭支援センターに  
よる育児相談です。  
気軽にご相談ください。

【予告】

家族でフィットリミック

3月1日(日)

10時30分～11時30分

申込:15日(日)から

申込制

## ★Let's 筋トレ★

10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:65歳以上の方優先

定員:20名

申込:1/27(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



申込制

## ★貯筋運動★

24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:65歳以上の方優先

定員:20名

申込:10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

3月3日(火)

14時～15時30分

随時募集中

【予告】

Let's筋トレ

3月10日(火)

14時～15時

申込:24日(火)から

## ★いきいきプログラム★

※65歳以上の方優先

申込制 モルック  
&としまる体操

3日(火)14時～15時30分  
定員18名 申込随時募集中

Let's脳トレ

17日(火)14時～15時  
ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

まちの相談室

17日(火)15時～16時  
(高齢者福祉課)

## ◆みんなのプログラム◆

暮らしの何でも相談会

24日(火)14時～15時  
(豊島区民社会福祉協議会 CSW)

健康増進カラオケ  
(通信)

27日(金) 大人 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

## ♡子育てプログラム♡

音楽であそぼ  
講師:大澤よしこ氏

12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

17日(火)10時30分～11時10分  
定員10組 申込3日(火)から  
2月生まれのお誕生会と  
ひな祭り工作などを楽しみます



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



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

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

# 令和8年 2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

※ 1月 14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
			1	2	3	4	5	6	7
午前	1階	奥						休館日	
	2階	多1 多2	♥家族で フィットリミック	フラサークル レディース		シニアリトミック			
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥ブラレールたいむ	染井さくら会（コーラス）	★モルック&としまる体操	iloinen	そめい健康マージャンクラブ		子ども日本舞踊
			8	9	10	11	12	13	14
午前	1階	奥				休館日 建国記念の日			
	2階	多1 多2	◎バルーン教室	フラサークル レディース	スポーツ吹矢仰高		♥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
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥ブラレールたいむ	染井さくら会（コーラス）	★Let's 筋トレ		悠々会（コーラス・カラオケ）	染井さくら会（輪投げ）	子ども日本舞踊
			15	16	17	18	19	20	21
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥ブラレールたいむ	♥ベビーマッサージ	♥あひるタイム ♥交通安全研修会	シニアリトミック		染井さくら会（役員会）	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥ブラレールたいむ		★Let's 脳トレ ★まちの相談室	iloinen	そめい健康マージャンクラブ	染井さくら会（輪投げ）	
			22	23	24	25	26	27	28
午前	1階	奥	休館日	休館日 天皇誕生日			♥あそんで相談		
	2階	多1 多2			スポーツ吹矢仰高	えいごであそぼ		染井さくら会 （としまる体操）	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2			★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会	♥小学生タイム	悠々会（コーラス・カラオケ）	◆健康増進カラオケ （通信）	



来館時ベビーカーは  
折りたたんで置いてください



館内では  
靴下の着用を  
お願いいたします



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  
事業都合によりご利用いただけ  
ない場合があります

★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、  
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

