



開館時間 9:00から17:00 休館日 祝日、年末年始、臨時休館日あり

		日	月	火	水	木	金	土			
		2025	1	2	3	4	5	6			
2F	午前	つなぐ・つながる・ひろばの輪！スタンプラリー ひろばを巡ってスタンプ！ 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！	◆貸室受付 愛信会	東部クラブ		マウナレオヨシコ		年末 お楽しみ会			
	午後		美文字		版画サークル						
3F	午前		シニアエアロ 清和	アトリエゆうこ	◆貯筋運動	マダム恵子の 絵手紙教室	ヨーガの会				
	午後			◆としまる チャレンジ！	すがも児童合唱団	◆アコーディオン					
		7	8	9	10	11	12	13			
2F	午前		愛信会	東部クラブ	◆おぶせ先生と 脳トレタイム	マウナレオヨシコ	クラフトバンドの会				
	午後	悠々会	巣鴨朋友会		版画サークル すがも児童合唱団			ベリーの会			
3F	午前		◆音楽で脳トレ	レクダンス清和	男性ストレッチ	中仙道サロン					
	午後			花泉歌謡会	男性カラオケ	◆栄養講座	末広会	アゼリア			
		14	15	16	17	18	19	20			
2F	午前	臨時休館日	臨時休館日	東部クラブ	区高連 第一ブロック	やよい会					
	午後				◆館使用	◆館使用	◆スマホ相談会	巣鴨朋友会			
3F	午前			アトリエゆうこ	◆貯筋運動	◆せいわモルック	ヨーガの会				
	午後			花泉歌謡会	すがも児童合唱団	サークルカラオケ	末広会	◆声の出し方 トレーニング			
		21	22	23	24	25	26	27			
2F	午前		愛信会		◆おぶせ先生と 脳トレタイム	中仙道サロン	ひいらぎ会				
	午後	悠々会	◆せいわポッチャ		巣鴨朗読の会	川柳サークル		巣鴨朋友会			
3F	午前	アトリエゆうこ	シニアエアロ清和	レクダンス清和	男性ストレッチ	マウナレオヨシコ	クラフトバンドの会				
	午後		すがも児童合唱団		◆元気はつらつ 体力UP！	サークルカラオケ	◆としまる チャレンジ！	アゼリア			
		28	29	30	31	◇年末年始休館日◇ 12月28日(日)から1月4日(日) 新年は1月5日(月)より開館いたします。 良いお年をお迎えください ◆…主催事業 無印…サークル 11月20日現在 ※使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています。 ※車いすの短期貸出をしています。 ※廃食油回収…22日(月)9:00から12:30 ※安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ※マイボトルをご持参ください。					
2F	午前	年末休館日	年末休館日	年末休館日	年末休館日						
	午後										
3F	午前										
	午後										

しなやか生活のための尿失禁対策講座
①1/14(水) ②2/18(水) ③3/11(水)
各回13:30～14:30 全3回とも参加で
講師: 帝京平成大学 理学療法学科准教授 知脇希先生
定員: 各回先着15名 対象: 65歳以上の女性の方
申込: 12/22(月)～ 電話・窓口

◆…主催事業
無印…サークル
11月20日現在

今月の主催事業(申込不要)

※定員に達したら締め切らせていただきます。

50	としまるチャレンジ！	2日(火)、26日(金) 13:30～14:15
3	アコーディオンDE歌おう！	4日(木) 13:30～14:30 鈴木節子氏
3	音楽で脳トレ	8日(月) 13:30～14:30
50	おぶせ先生と脳トレタイム	10日(水)、24日(水) 10:30～11:30 小布施由恵氏
50	声の出し方トレーニング	20日(土) 13:30～14:30 花島悠生氏
50	元気はつらつ体力UP！	24日(水) 13:30～14:30 木津美佳氏

せいわモルック
18日(木) 10:30～11:30
定員: 先着15名
申込: 1日(月)～電話・窓口

せいわポッチャ
22日(月) 13:30～14:30
定員: 先着15名
申込: 1日(月)～電話・窓口

ソフマップ
スマホ個別相談会
19日(金) 13:30～
申込: 5日(金)～
先着12名

年末お楽しみ会

JAZZライブ
「Mild Impressions」
日時: 6日(土) 13:30～14:30
定員: 先着50名 *申込制
申込: 受付中 電話又は窓口

新春の集い
1月11日(日) 13:30～14:30
すがも太鼓組「鼓友」
おどり組「仰高みちの会」
定員: 先着50名 *申込制
申込: 12/22(月)～電話又は窓口

栄養講座

～ひとりでも簡単クッキング～
11日(木) 13:30～14:30
講師: あぜりあ歯科 管理栄養士
定員: 先着30名 *申込制
申込: 受付中 電話又は窓口

情報提供

東部/菊かおる園/CSW
2日(火) 14:10～
CSW暮らしの何でも相談会
18日(木) 10:30～

		日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5	6			
2F	午前	🚗 マークの時 乗り物が出てます ※中止になる場合 もあります	◆貸室受付		◆さくらんぼ					
	午後					◆クリスマス リース作り	すがも 児童合唱団			
3F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 11月20日現在		劇団ぼけっと				◆のりもの ランド		
	午後			放課後 子ども教室	わくわく		のびのび			
		7	8	9	10	11	12	13		
2F	午前									
	午後			マウスの会	放課後 子ども教室			すがも 児童合唱団		
3F	午前	◆ミニミニ アスレチック		おはよう	冬のお楽しみ会		◆キッズ マッサージ	◆のりもの ランド		
	午後		◆前日準備	わくわく			のびのび			
		14	15	16	17	18	19	20		
2F	午前	臨時休館日	臨時休館日		劇団ぼけっと					
	午後							北大塚一丁目 睦町会		
3F	午前			おはよう	◆フィット リトミック		◆読み聞かせ	◆のりもの ランド		
	午後			輪おどりの会	わくわく		のびのび			
		21	22	23	24	25	26	27		
2F	午前									
	午後			マウスの会	◆りぷりんと					
3F	午前	◆のりもの ランド	◆ママ ピラティス	おはよう	◆えいごで えほん		◆よちよち ランド	◆ミニミニ アスレチック		
	午後				わくわく					
		28	29	30	31	冬のお楽しみ会 サンバ&ボサノバ クリスマスコンサート 10日(水)10:30から11:30 出演:コインシデンシア 対象:どなたでも 申込:11月26日(水)から先着30組				
2F	午前	年末年始休館日 12月28日(日)~1月4日(日)		2025 11月1日(土)~12月26日(金) つなぐ・つながる・ひろばのNA! スタンプラリー ひろばを巡ってスタンプポン! 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!						
	午後									
3F	午前								事業の参加は区民優先 事前申込制です(要可) ※区外の方は 申込開始日より 1週間後から申込可	
	午後									

さくらんぼ
3日(水)10:50から11:40
民生児童委員によるプログラム
クリスマス工作
対象:乳幼児と保護者
申込:11月19日(水)から先着18組

冬の手作り教室
「クリスマスリース作り」
5日(金)14:30から16:00
(時間内に来てください)
対象:どなたでも
申込:11月21日(金)から先着20組

おばちゃん先生と
フィットリトミック
17日(水)10:30から11:30
講師:小布施 由恵 氏
対象:8か月から未就園児と保護者
申込:12月3日(水)から先着15組

中央図書館の読み聞かせ&
お誕生日カード作り
19日(金)10:30から11:00
対象:乳幼児と保護者
※お誕生月の方は申込みが必要です
(12月生まれとハーフBD令和7年6月生まれ)
申込:12月5日(金)から

わらべうた
キッズマッサージ
12日(金)10:30から11:15
講師:えいこ 氏
対象:7か月から未就園児
申込:11月28日(金)から先着12組

ベビーママピラティス
22日(月) 1部10:00から10:30
2部10:45から11:15
講師:飯野 恵 氏
対象:1部 2か月から5か月の赤ちゃんとママ
2部 6か月から10か月の赤ちゃんとママ
申込み:12月8日(月)から先着各10組

えいごでえほん
24日(水)11:00から11:30
講師:吉村 京花 氏
対象:乳幼児と保護者
申込:12月9日(火)から先着15組

よちよちランド
26日(金)10:40から11:30
「ホールで遊ぼう」
*ふれあい遊びも楽しみましょう
*身体測定もできます
対象:0歳から2歳未満の親子
申込:12月12日(金)から先着15組

申込不要の事業

りぷりんと 24日(水) 14:30から15:00読み聞かせ