



令和 8年 1月 区民ひろば朋有



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

**本年も区民ひろば朋有を
よろしくお願いします**

12月28日(日)から1月4日(日)は
臨時休館及び年末年始のため
お休みです



◆スパロウス 朋有フォークコンサート

懐かしのアメリカンフォークをお楽しみください

17日(土)13:30~14:30

出演: スパロウス
対象: どなたでも
定員: 50名
申込み: 5日(月)から



♡パパの ベビーマッサージ

予告

2月8日(日)
10:30~11:30

講師: 古城恵子氏
対象: ハイハイまでの
お子さん親子
詳細は2月カレンダーで
お知らせします

★落し物・忘れ物展示

5日(月)~16日(金)

落し物・忘れ物を展示
いたします
お心当たりはありません
か?
期間後に残っているものは
処分させていただきます



◆サークル発表会

発表30日(金)13:30~15:00

展示30日(金)13:30

~2月6日(金)17:00

出演: 区民ひろば朋有登録サークル
対象: どなたでも
定員: 30名
申込み: 16日(金)から

※展示はロビーにて期間内に自由にご覧ください



◆出前寄席

騙しの手口はもうええわ!

15日(木)14:00~14:40

出演: 林家きよ彦
対象: どなたでも
定員: 40名
申込み: 12月26日(金)から
主催: 豊島区消費生活センター



♡親子ピラティス

19日(月)10:30~11:30

講師: 大塚知美氏
対象: 生後3ヶ月頃から
1歳までの親子
定員: 10組
申込み: 5日(月)から



◆新春ジャズコンサート

2月7日(土)

13:30~15:30

出演: ダイナマイツ・ウィングス
対象: どなたでも
詳細は2月カレンダーで
お知らせします



♡子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)



事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
0歳児の ♡びよびよタイム	15日(木)	10:30~11:00	10組	12月26日(金)	「ふれあいあそび」 7月生まれのハーフバースデーもあります
1歳からの ♡ちゅんちゅんタイム	22日(木)	10:30~11:00	10組	8日(木)	「節分を楽しもう」 1月生まれのお誕生会もあります
♡木育ひろばとおはなし会	26日(月)	10:30~11:30	12組	13日(火)	木のおもちゃで遊んだ後は絵本の読み聞かせを楽しみ ましょう おはなし会: 豊島区立図書館ボランティア

◆交流事業(どなたでも)



◆ソフマップスマホ相談会	24日(土)	13:30~15:30	12名	区内:10日(土) 区外:14日(水)	講師: ソフマップスタッフ 電源の操作、スリープモード、文字入力を学びましょう
◆レッツエアロビ	お休みです	10:30~11:30	12名		講師: 金 卿淑氏 幅広い年齢の方にお楽しみいただける エアロビクスです
◆みんなで歌おう	23日(金)	13:30~14:30	20名	9日(金)	カラオケを使って唱歌やリクエスト曲をみんなで楽しみ ましょう
◆モルックひろば	13日(火) 27日(火)	10:30~11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう
小学生対象 ◆モルックであそぼう!	21日(水)	15:30~16:30			フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう ※小学生の参加待ってます!
◆お昼の体操	毎日	13:15~			みんなでラジオ体操第一をしましょう
◆卓球タイム	毎日	9:00~12:00 13:30~16:30			1組20分・1日3回まで

♣いさいき事業(65歳以上)



♣体操&カーリング	6日(火)	10:30~11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		にぎにぎ体操とカーリング・ボウリング ※浴用タオルを2枚お持ちください
♣体操&ボウリング	20日(火)				
♣おぶせ先生の 足腰トレーニング	9日(金)	13:30~14:30			講師: 小布施 由恵氏 *てぬぐいをお持ちください
♣脳トレ&ぬり絵	16日(金)	13:30~14:30			音読、計算などの脳トレとぬり絵
♣音楽で脳トレ体操	お休みです	13:30~14:30	20名		カラオケを使って体を動かしながら 楽しく脳トレを行います
♣健康増進カラオケ教室	26日(月)	13:30~15:30	20名	13日(火)	講師: 河合秀和氏 課題曲を練習します
♣健康増進カラオケタイム	7日(水)	13:30~15:30	12名	12月25日(木)	世話役: 佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います ※1人3曲まで

<お願い> ★区民ひろばをご利用の際は靴下の着用をお願いします
★給水機を設置しています(マイボトルをご持参ください)

1月の運営協議会役員会

役員会: 13日(火)14:30~16:00
場所: 東池袋第二区民集会所



区民ひろばからの
情報を発信しています



区民ひろば朋有

〒170-0013
豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX 03-3971-0781





区民ひろば X SDGs

令和 8 年 区民ひろば朋有 1月のカレンダー

豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX 03-3971-0781

令和7年12月16日現在

		あじさいホール		さくら和室	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	木	12月28日(日)～1月3日(土)は年末年始のため休館です			
2	金				
3	土				
4	日	臨時休館日			
5	月	抽選会	☆HMC会		☆レイピカケ
6	火	体操&カーリング	☆カトレア		
7	水		健康増進カラオケタイム		☆ドラマリーディングの会
8	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
9	金	☆友和会	おぶせ先生の足腰トレーニング		
10	土		☆静和クラブ		
11	日	☆ヨーガ健康教室	☆カラオケくま		☆HMC会
12	月	成人の日			
13	火	モルックひろば	☆ひまわり	☆秋桜会	
14	水		☆平和クラブ		☆モアナ ナニ
15	木	☆アンサンブルロマンス	出前寄席	びよびよタイム 暮らしの何でも相談会	出前寄席控室
16	金	☆友和会	脳トレ&ぬい絵		新春フォークコンサート準備
17	土	新春フォークコンサート準備	新春フォークコンサート	新春フォークコンサート控室	新春フォークコンサート控室
18	日		☆平和クラブ		
19	月	親子ピラティス	☆レイピカケ	☆友和会	ぶらっとCSW
20	火	体操&ボウリング	☆カラオケくま		☆カトレア
21	水		モルックであそぼう		☆ドラマリーディングの会
22	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	ちゅんちゅんタイム	☆東池袋ヨーガの会
23	金		みんなで歌おう		☆豊島太極拳サークル
24	土	☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック	☆豊島太極拳サークル		
25	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
26	月	☆やさしいヨーガ	健康増進カラオケ教室	木育ひろば・おはなし会	
27	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カラオケくま	☆秋桜会	☆ひまわり
28	水	臨時休館日			
29	木	サークル発表会準備	サークル発表会準備	サークル発表会準備	サークル発表会準備
30	金	サークル発表会準備	サークル発表会	サークル発表会準備	サークル発表会控室
31	土	新春ジャズコンサートリハーサル	新春ジャズコンサートリハーサル		☆平和クラブ

無印＝主催事業 ☆＝サークル

※「暮らしの何でも相談会」は、CSW(豊島区民社会福祉協議会・コミュニティソーシャルワーカー)が行っています。

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。(奇数月に実施)