



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
よろしくお願ひいたします

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



◆スパロウズ 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：スパロウズ

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

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ご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・ウイングス
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ターもあります
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 岡淑氏 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			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！
◆お屋の体操	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

◆いきいき事業(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)			講師：小布施 由恵氏 *てぬぐいをお持ちください	
◆おぶせ先生の 足腰トレーニング	9日(金)	13:30~14:30		音読、計算などの脳トレとぬり絵	
◆脳トレ＆ぬり絵	16日(金)	13:30~14:30		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	
◆音楽で脳トレ体操	お休みです	13:30~14:30		講師：河合秀和氏 課題曲を練習します	
◆健康増進カラオケ教室	26日(月)	13:30~15:30	20名	13日(火)	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
◆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)	

◆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室

◆ピアッザ

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



令和8年 区民ひろば朋有

豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX 03-3971-0781

1月のカレンダー

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	
1	木			
2	金			
3	土			
4	日	臨時休館日		
5	月	抽選会	☆HMC会	
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	
8	木		☆HMC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	
12	月	成人の日		
13	火	モルックひろば	☆ひまわり	
14	水		☆平和クラブ	
15	木	☆アンサンブルロマンス	出前寄席	
16	金	☆友和会	脳トレ＆ぬい絵	
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	
18	日		☆平和クラブ	
19	月	親子ピラティス	☆レイピカケ	
20	火	体操＆ボウリング	☆カラオケくま	
21	水		モルックであそぼう	
22	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	
23	金		みんなで歌おう	
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	
27	火	モルックひろば 高齢者出張相談	☆カラオケくま	
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	
30	金	サークル発表会準備	サークル発表会	
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	

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)