



令和7年 10月 区民ひろば朋有



みんなの区民ひろばフェス
10月18日(土)10時～16時
 @イクサンパーク、サンシャインシティ高架下
 青空コンサートとコラボ！音楽×アートのワークショップ、ダンスのワークショップを開催！
 その他、マルシェも出店予定

区民ひろば朋有運営協議会主催
♡ハッピー★ハロウィン
 バルーンアーティストポッポちゃんがやってくる♪
コーナーをまわってプレゼントをゲットしよう！
25日(土)10:30～11:15
 出演：ポッポちゃん
 対象：乳幼児親子
 定員：30組
 申込み：11日(土)から

西部子ども家庭支援センター
♡あそんで相談
「ことばとからだ」
16日(木)10:30～11:30
 お子さんを遊ばせながらことばやからだの相談ができます
 申込み不要
 当日、直接ご来館ください

SDGsひとときタイム
～季節の花飾りを作ろう～
28日(火)13:30～14:30
 対象：65才以上
 定員：12名
 申込み：区内 14日(火)から
 区外 21日(火)から

♡おぶちゃんとあそぼう
20日(月)10:30～11:30
 音楽に合わせて親子で体を動かして楽しみましょう
 講師：小布施 由恵氏
 対象：1歳児以上の親子
 定員：12組
 申込み：6日(月)から

いきいき健康講座
～運動不足解消～
18日(土)13:30～14:30
 講師：高木 翔氏(理学療法士)
 対象：65才以上
 申込み不要
 当日、直接ご来館ください

◆ソフマップ・スマホ講習会
21日(火)13:30～15:30
スマホを楽しく学びましょう
 講師：ソフマップスタッフ
 対象：どなたでも
 定員：12名
 申込み：区内 7日(火)から
 区外 11日(土)から

♡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	9日(木)	10:30～11:00	10組	9月25日(木)	「ハロウィンフォトとスタイ作り」 4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	23日(木)	10:30～11:00	10組	9日(木)	「ハロウィン工作をしましょう」 10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	27日(月)	10:30～11:30	12組	14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)

◆レッツエアロビ	11日(土)	10:30～11:30	12名	9月27日(土)	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	31日(金)	13:30～14:30	20名	17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	14日(火) 28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！	15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	

いきいき事業(65歳以上)

体操&カーリング	7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	21日(火)				
脳トレ&ぬり絵	17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 東京ガスライフパルススペシャル	10日(金)	13:30～14:30	20名	9月26日(金)	音楽で楽しく脳トレを行います ※今回は東京ガスライフパルによるミニゲーム・お話があります♪お楽しみに！
健康増進カラオケ教室	27日(月)	13:30～15:30	20名	14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	1日(水)	13:30～15:30	12名	9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)

10月の運営協議会役員会
 役員会：14日(火)14:30～16:00
 場所：東池袋第二区民集会所

ピアッサ
 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7年 区民ひろば朋有 10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9月14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	水	抽選会	健康増進カラオケタイム		☆モアナ ナニ
2	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
3	金				
4	土		☆平和クラブ		
5	日		☆平和クラブ		
6	月		☆カラオケくま		☆レイピカケ
7	火	体操&カーリング	☆カトレア		
8	水		ひろば事業		☆ドラマリーディングの会
9	木		☆HMC会	びよびよタイム	ぶらっとCSW
10	金	☆S&N mama's	音楽で脳トレ体操 東京ガスライフパルススペシャル	CSW	
11	土	レッツエアロビ	☆静和クラブ		☆豊島太極拳サークル
12	日	臨時休館日			
13	月	スポーツの日			
14	火	モルックひろば	☆ひまわり	☆秋桜会	
15	水		モルックであそぼう		
16	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	あそんで相談	☆東池袋ヨーガの会
17	金		脳トレ&ぬい絵 暮らしの何でも相談会		
18	土	☆友和会	いきいき健康講座		
19	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
20	月	おぶちゃんとあそぼう	☆カラオケくま	☆友和会	☆レイピカケ
21	火	体操&ボウリング	ソフマップ スマホ講習会		☆カトレア
22	水		ひろば事業		☆ドラマリーディングの会
23	木	社会福祉協議会	ハッピー・ハロウィン準備	ちゅんちゅんタイム	ハッピー・ハロウィン準備
24	金	臨時休館日			
25	土	ハッピー・ハロウィン		☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック	☆豊島太極拳サークル
26	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
27	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	
28	火	モルックひろば	ひとときタイム ヒアリングフレイル(区民集会室)	☆秋桜会	☆ひまわり
29	水		☆カラオケくま		
30	木		☆HMC会		☆東池袋ヨーガの会
31	金	☆S&N mama's	みんなで歌おう		

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)