

令和7年 区民ひろば豊成 9月のプログラム



豊島区上池袋1-28-7
電話 03-5961-3494
開館時間 9時から17時
休館日 祝日と年末年始
臨時休館日あり

ミニ運動会

2日(火) 10時30分から11時
かけっこ・玉入れ等
対象 乳幼児とその保護者
定員 乳幼児24名
申込 区内の方 8/20(水)
区外の方 8/27(水)



敬老の集い 歌と踊りのコンサート

11日(木) 13時30分から14時30分
出演 夏輝レオン氏
対象 豊島区在住の方で65歳以上
定員 60名
申込 8/21(木)



折り紙タイム「ゆりの花」

29日(月) 13時30分
講師 笠原安身氏
対象 65歳以上 定員 15名
申込 区内の方 9/16(火)
区外の方 9/24(水)



9月の休館日

7日(日)
15日(月)
23日(火)
26日(金)



※熱中症予防の為、午前中に時間を
変更した事業があります

しなやか生活のための尿失禁対策講座

①9/17 ②10/15 ③11/19
(全3回・水曜日) 13時30分から14時30分
講師 帝京平成大学 理学療法学科准教授
対象 区内在住65才以上の女性
(全3回参加可能な方)
定員 15名 申込 9/3(水)
3回全て参加の方に健康チャレンジシール
(100p)1枚をお渡しします



高齢者向き(65才以上の方)



事業名	日程	時間	内容
シニアエアロ	3(水)	10時30分	講師 篠原あや子氏 転倒防止のために楽しく体を動かしましょう 持ち物 上履き
ポッチャにトライ!	1(月)	10時	定員18名 申込 区内の方 8/19(火) 区外の方 8/26(火) 持ち物 上履き
脳トレ・ あたま&からだ	10・24(水)		定員18名 申込 10日 区内の方 8/28(木) 区外の方 9/4(木) 24日 区内の方 9/11(木) 区外の方 9/18(木)
ゆったり エクササイズ	12(金)	13時30分	講師 佐々木 玲子氏 椅子に座ってしなやかな体づくりをしましょう 持ち物 タオルと上履き

どなたでも



歌いましょう	19(金)	13時30分	講師 大澤よしこ氏 季節の歌や唱歌などを楽しみます
音楽で脳トレ体操	18(木)	10時	定員 8名 申込 区内・区外ともに9/5(金)
わいわいモルック	8・29(月)		定員 14名 申込 8日 区内の方 8/26(火) 区外の方 9/2(火) 29日 区内の方 9/16(火) 区外の方 9/24(水)
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	25(木)		定員 8名 申込 区内の方 9/12(金) 区外の方 9/19(金) ※1人2曲まで

乳幼児親子向き



らんらんランド 1才以上の親子対象	16(火)	10時30分	16日「誕生会と手遊び」
ばぶばぶランド 0才親子対象	5・19(金)		5日「おおきくなったかな。身長・体重測定」 19日「ハーフバースデー・6ヵ月のお子さん集まれ!」
ベビーマッサージ	4(木)		講師 横田千春氏 対象 2ヵ月からハイハイ頃まで 持ち物 バスタオル・ベビーオイル等
としま子育てサロン つくしんぼ	9(火)	9時30分 から12時	「ミニ運動会」 対象 マタニティママ、0歳から3歳までの親子 主催 池袋東地区民生委員児童委員協議会
木育ひろば	20(土)		温もりのある木のおもちゃで遊びましょう
おはなし会	16(火)・28(日)	11時	16日 中央図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会です 28日「りぶりんと・としま」による絵本の読み聞かせです
電車であそぼう	14(日)	9時30分 から14時30分	トイレールを自由につなげて、親子で電車あそびを楽しみましょう
リトミック	今月はお休みです		次回は10/16(木)です

☆ひろばでは安全面と衛生面を考慮し、靴下の着用をお願いしています。

☆給水機を設置しています。マイボトルをご持参ください

☆ホール(2階)の利用は16時(長期休業期間は15時)から小学生優先となります。

<お知らせ>

◇古着回収BOXを設置しています。

◇使用済み蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)・携帯電話等回収しています。

◇車椅子の短期貸出しを行っています。ご希望の方はお問い合わせください。

◇廃食油リサイクル事業 22日(月) 9時から12時30分 当館玄関前で回収します。

*この予定は8月12日現在のものです。



区民ひろば X SDGs

令和7年

区民ひろば豊成 9 月のカレンダー

豊島区上池袋1-28-7

電話 03-5961-3494

開館時間 9時から17時

休館日 祝日と年末年始

臨時休館日あり

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		貸室抽選会及び 予約(10月分) ポッチャにトライ！ (ホ) 	ミニ運動会(ホ) 暮らしの何でも相談 会(CSW)	シニアエアロ(ホ) 高齢者出張相談会	ベビーマッサージ (サ) 豊成としまる会 (ホ)	ぼぶぼランド (サ)	
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	臨時休館日	わいわいモルック (集)	つくしんぼ(ホ・サ)	脳トレ・あたま＆ からだ(集)		ヨーガカトレア (ホ)	
午後			昭寿会わなげ(ホ)		敬老の集い(ホ・ サ)	ゆったりエクササイ ズ(ホ)	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	電車であそぼう (サ) 9時30分から 14時30分	 敬老の日 休館日	らんらんランド (ホ) おはなし会(サ) 中央図書館読み聞かせボラ ンティア		音楽で脳トレ体操 (サ) 豊成としまる会 (ホ)	ぼぶぼランド(サ) ヨーガカトレア (ホ)	木育ひろば(い) 9時30分から12時
午後			サロンひばり(サ)	しなやか生活のた めの尿失禁対策 講座①(集) 		歌いましょう(ホ)	
	21	22	23	24	25	26	27
午前		豊成サロン(集)	秋分の日 休館日	脳トレ・あたま＆ からだ(集)	カラオケタイム(サ) 豊成としまる会 (ホ)	臨時休館日 館内整理日	団体貸出(ホ・サ)
午後					サロンひばり(サ)		
	28	29	30	*細字はサークル活動等です ※太字はひろばまたは運営協議会の 主催事業です <お部屋の表示について> (ホ)ホール (子)子育てひろば (サ)サークル室 (い)いきいきひろば (集)区民集会室 (多)多目的ホール  はじめました！  区民ひろばからの 情報を発信します ダウンロードは こちらから			
午前	りぷりんと・としま おはなし会(い)	わいわいモルック (集)					
午後	桜舞(ホ)	折り紙タイム(集)	昭寿会わなげ(ホ)				



*この予定は8月12日現在のものです