

♡家族で

フィットリトミック♡

5日(日)

10時30分～11時30分

フィットリトミックとは、「フィットネス」と「リトミック」を融合した造語です

講師:小布施 由恵氏

対象:おおむね2歳からの幼児とその保護者

定員:15組

申込み:4月21日(日)から



♡おうち英語

入門セミナー♡

28日(火)

10時30分～11時30分

今日から始められる「おうち英語」の方法とコツを紹介します

講師:川瀬みどり氏

対象:子育て中の保護者(子連れ可、保育なし)

定員:15名

申込み:14日(火)から



★貯筋運動★

28日(火) 14時～15時

楽しく体を動かして筋力アップを図り
転倒・介護予防につなげます



講師:高橋 奈保子氏

対象:大人の方

定員:20名

申込み:14日(火)から

※15時より出張相談もあります
(高齢者総合相談センター)



◆エンジョイタイム◆

～緑のカーテン講習会～

16日(木) 14時～15時

夏場の省エネ対策で緑のカーテンをご自宅で作りましょう 今年もたくさんのゴーヤの収穫を楽しみましょう

対象:大人の方

定員:15名

申込み:2日(木)から



♡ママヨガ♡



16日(木)

10時30分～11時30分

(おしゃべり交流会11時10分～)

講師:星野千里氏

対象:子育て中の方(0歳児のみ子連れ可)

定員:12組

申込み:2日(木)から



～高齢者福祉課アウトリーチ事業～

★飲み込み講座★

25日(土)

10時30分～11時30分

いつまでもおいしく食べたり会話をする為に
自宅でもできる口腔体操について学びます

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

対象:大人の方

定員:30名

申込み:11日(土)から



＜サークル会員募集中＞

「えいごであそぼ」
「シニアリトミック」
「フラ・サークルレディース」
「マウスの会」パソコン教室
「子ども日本舞踊」
「スポーツ吹矢仰高」

☆随時見学は受付けています
サークル活動日に
お越しください



★いきいきプログラム★




◆みんなのプログラム◆



♡子育てプログラム♡



モルック &としまる体操	7日(火)14時～15時30分 定員18名 申込み4/23(火)から	歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	8日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます	音楽であそぼ 講師:大澤よしこ氏	9日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
Let's筋トレ	14日(火)14時～15時 筋力アップで介護予防	暮らしの何でも相談会(CSW)	16日(木)14時～15時	あひるタイム 対象:0歳児～概ね3・4歳児	21日(火)10時30分～11時15分 誕生会や季節の行事を楽しみます
出張相談	28日(火)15時～16時	健康増進カラオケ (通信)	24日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります	ひよこタイム 対象:0歳児～概ね2歳児	27日(月)10時30分～11時 ふれあい・わらべ歌遊び、パネルシアターなど
Let's脳トレ	21日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操	 豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」 区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告をたくさん掲載しています		中央図書館おはなし会	22日(水)11時10分～11時30分

定員制の事業は豊島区民の方が優先、区外の方は
申込み開始日から1週間後の受付開始となります



※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

令和6年 5月 区民ひろば仰高カレンダー

豊島区駒込4-12-3 ☎ 5907-3471 FAX 5907-3472
開館時間：9時～17時

※4月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

			日	月	火	水	木	金	土	
						1 ≪貸室抽選日≫	2	3	4	
午前	1階	奥	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> ランチタイムの利用について 【利用時間】当日12時～13時 【申し込み】当日9時～11時30分 【定員】12名まで </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;">  2階の部屋は、貸出しがない日、時間はコンビカー等で遊べます館内にてお知らせします  「プラレールたいむ」事業のない日曜日多目的室1の部屋にて 9時～16時 変更になる場合もあります </div>						
	2階	多1 多2			シニアリトミック	フラサークル レディース	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日		
午後	1階	奥								
	2階	多1 多2								
			5	6	7	8	9	10	11	
午前	1階	奥	休館日 振替休日	♥家族でフィット リトミック	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♥音楽であそぼ	染井さくら会 (としまる体操)		
	2階	多1 多2								
午後	1階	奥		♥プラレールたいむ	★モルック&としまる体操	iloinen	染井さくら会 (写真教室) 悠々会 (コーラス)	子ども日本舞踊 染井さくら会 (輪投げ)		
	2階	多1 多2								
			12	13	14	15	16	17	18	
午前	1階	奥		♥プラレールたいむ	えいごであそぼ	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♥ママヨガ		
	2階	多1 多2								
午後	1階	奥		♥プラレールたいむ		★Let's 筋トレ		マウスの会		
	2階	多1 多2			染井さくら会 (コーラス)		◆エンジョイタイム ◆暮らしの何でも相談会	染井さくら会 (輪投げ)		
			19	20	21	22	23	24	25	
午前	1階	奥		♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	♥あひるタイム	♥中央図書館おはなし会	染井さくら会 (役員会)	染井さくら会 (としまる体操)	★アウトリーチ事業 飲み込み講座
	2階	多1 多2								
午後	1階	奥		♥プラレールたいむ		★Let's 脳トレ	iloinen	◆健康増進カラオケ (通信)		
	2階	多1 多2					悠々会 (コーラス)			
			26	27	28	29	30	31	<div style="text-align: center;"> 館内では靴下の着用を お願いいたします  </div> 来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください	
午前	1階	奥		♥プラレールたいむ	♥ひよこタイム	♥おうち英語 入門セミナー	えいごであそぼ			
	2階	多1 多2								
午後	1階	奥		♥プラレールたいむ		★貯筋運動 ★出張相談			子ども日本舞踊	
	2階	多1 多2			染井さくら会 (コーラス)					

★印はいきいきの館事業、♥印は子育ての館事業、◆印はみんなの館事業、◎印は運営協議会事業、

は団体貸室利用です



車椅子の貸出をしています

※事業、団体貸室利用は、変更、中止することがあります
ご理解の程よろしく願いいたします

リサイクルのお知らせ

【廃油回収】・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日)、9時から12時30分
【使用済電池・蛍光灯】・・・回収箱常設しています

【インクカートリッジ】・・・回収箱常設しています

