

かわります! /

## お知らせ



4月から区民ひろばの入館方法が変わります

区民ひろば利用証は新規作成になりますので、  
利用申請書の記入をお願いします。  
住所明記のものを持参ください。

ご協力をお願いいたします

### <サークル会員募集中>

「えいごであそぼ」子育て英語サークル  
「子ども日本舞踊」子ども向け日本舞踊  
「シニアリトミック」健康体操、健康づくり  
「フラ サークルレディース」フラダンス  
「スポーツ吹矢仰高」吹矢を通じて健康増進  
「マウスの会」パソコン教室

☆随時見学は受け付けております  
サークル活動日にお越しください

\*新しく団体登録するには条件等があります  
※詳しくは窓口へ  
サークル活動を希望される団体の方も  
個人登録が必要です

**★Let's 筋トレ★**

申込制 8日(火) 14時~15時

今月から小布施氏をお迎えして開催します  
小布施氏は幅広い世代を対象とした  
プログラムを、ひろば仰高をはじめ  
都内各所で開催されています

講師:小布施 由恵氏  
対象:大人の方  
定員:20名  
申込:3/25(火)から  
持ち物:飲み物(水分補給)・浴用タオル  
※動きやすい服装でお越しください

**★貯筋運動★**

申込制 22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:8日(火)から

**家族でフィットリトミック**

申込制 13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:3/30(日)から

**ベビーマッサージ**

申込制 28日(月)  
10時30分~11時30分  
(おしゃべり交流会11時10分~)

マッサージで親子の触れ合いを楽しみましょう!

講師:加藤由依氏  
対象:乳幼児(3か月~)とその保護者  
定員:12組  
申込:14日(月)から

★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♥	
申込制	モルック & としまる体操	歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	9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	10日(木)10時30分~11時15分 親子で音楽に親しみます
	Let's 脳トレ	健康増進カラオケ (通信)	25日(金)14時~16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります	あひるタイム 対象:0歳児~就園前	15日(火)10時30分~11時15分 4月生まれのお誕生会と 季節の行事や工作などを楽しみます
		暮らしの何でも相談会	22日(火)14時~15時 豊島区民社会福祉協議会 CSW		

豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」  
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告を  
掲載しています

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

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

# 令和7年 4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

※3月 14日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

開館時間：9時～17時

			日	月	火	水	木	金	土	
			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">  2階の部屋は、貸出しがない日・時間はコンピ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>		<<貸室抽選日>> 1	2	3	4	5	
午前	1階 奥									
	2階 多1 多2					シニアリトミック				
午後	1階 奥							マウスの会		
	2階 多1 多2			★モルック&としまる体操	iloinen	そめい健康マージャンクラブ		染井さくら会（輪投げ）		
			6	7	8	9	10	11	12	
午前	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	フラサークルレディース	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）			
午後	1階 奥					染井さくら会（写真教室）				
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	染井さくら会（コーラス）	★Let's 筋トレ		悠々会（コーラス・カラオケ）	染井さくら会（輪投げ）	子ども日本舞踊		
			13	14	15	16	17	18	19	
午前	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥家族でフィットリトミック	えいごであそぼ	♥あひるタイム	シニアリトミック		染井さくら会（役員会）			
午後	1階 奥						マウスの会			
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ		★Let's 脳トレ	iloinen	そめい健康マージャンクラブ				
			20	21	22	23	24	25	26	
午前	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	フラサークルレディース	スポーツ吹矢仰高			えいごであそぼ	染井さくら会（としまる体操）		
午後	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	染井よしの町会（役員会）	染井さくら会（コーラス）	★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会		悠々会（コーラス・カラオケ）	◆健康増進カラオケ（通信）	子ども日本舞踊	
			27	28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ランチタイムの利用について</b>                      【利用時間】当日12時～13時                      【申し込み】当日 9時～12時                      【定員】12名まで                 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     館内では靴下の着用をお願いいたします                        来館時ベビーカーは折りたたんで置いてください                 </div>			
午前	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ	♥ベビーマッサージ	<b>休館日 昭和の日</b>						
午後	1階 奥									
	2階 多1 多2	♥プラレールたいむ								

★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

※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お願いたします

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

