

**申込制** ◆エンジョイタイム◆  
**緑のカーテン講習会**

**SDGs 企画** 16日(金)14時～15時

夏場の省エネ対策でゴーヤで緑のカーテンをご自宅で作っていきましょう  
講師の方の指導で「たねダンゴ®」づくりを行います

対象:大人の方 定員:15名  
申込:2日(金)から

※「たねダンゴ®」は、公益社団法人日本家庭園芸普及協会の登録商標(第5748044号)です

**申込制** ★いきいき美容教室★

30日(金)10時30分～11時30分

「化粧のちから」で元気に、楽しく、美しく！  
講師の進行に合わせて、ご自身でお肌のお手入れからメイクアップまで楽しみましょう

講師:資生堂ジャパンソーシャルエリアパートナー  
対象:65歳以上の方 定員:20名  
申込:9日(金)～23日(金)

**【注意】申込期間がいつもと異なります！**  
※肌が敏感な方は普段お使いのメイク落としや化粧水化粧品をお持ちください

**申込制** ◆スマホ個別相談会◆

29日(木)14時～16時

メールやLINE、カメラの使い方などスマホ基本操作のお悩みをご相談ください  
お一人につき30分(交代時間含む)の個別相談です

講師:株式会社ソフマップ  
対象:どなたでも  
持ち物:普段お使いのスマートフォン  
定員:12名  
申込:15日(木)から

※スマホをお持ちでない方には体験用スマホをお貸しします

**申込制** ★Let's 筋トレ★

13日(火) 14時～15時

転倒予防の知識を知り筋力アップを目指します

講師:小布施 由恵氏  
対象:大人の方  
定員:20名  
申込:4/28(月)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  
※終了後「出張相談」があります

**申込制** ★貯筋運動★

27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:13日(火)から

※「暮らしの何でも相談会」も同時開催しています

**申込制** ♡ママヨガ♡

15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:1日(木)から

**【予告】家族でフィットリミック**  
6月1日(日)10時30分～11時30分  
**申込制** 申込:17日(土)から

♡おでかけ相談♡

15日(木)11時～12時

東部子ども家庭支援センターによる育児相談  
1階でお子さまを遊ばせながら相談できます。予約は不要です  
どうぞお気軽にお越しください！

**【予告】モルック&としまる体操**  
6月3日(火)14時～15時30分  
**申込制** 申込:20日(火)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♡	
Let's脳トレ	20日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操	歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	14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	8日(木)10時30分～11時15分 親子で音楽に親しみます
出張相談	13日(火)15時～16時 (高齢者総合相談センター)	健康増進カラオケ (通信)	23日(金)14時～16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります	<b>申込制</b> 家族で フィットリミック 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	11日(日)10時30分～11時30分 フィットリミックとは「フィットネス」と「リトミック」を融合した造語です 定員15組 申込4/27(日)から
まちの相談室	20日(火)15時～16時 (高齢者福祉課)	暮らしの何でも相談会	27日(火)14時～15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)	あひるタイム 対象:0歳児～就園前	20日(火)10時30分～11時15分 5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

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掲載しています

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

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

# 令和7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 14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		
			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;">  <p>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</p>  <p>「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</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p><b>ランチタイムの利用について</b></p> <p>【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</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>館内では靴下の着用をお願いいたします</p>  <p>来館時ベビーカーは 折りたたんで置いてください</p> </div> </div>				<<貸室抽選日>> 1 2 3				
午前	1階	奥							えいごであそぼ	休館日 憲法記念日	
	2階	多1 多2									
午後	1階	奥					マウスの会				
	2階	多1 多2							染井さくら会（輪投げ）		
			4	5	6	7	8	9	10		
午前	1階	奥	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日						
	2階	多1 多2						シニアリトミック	♥音楽であそぼ	染井さくら会 （としまる体操）	
午後	1階	奥									
	2階	多1 多2						iloinen	そめい健康マージャンクラブ	悠々会（コーラス・カラオケ）	子ども日本舞踊
			11	12	13	14	15	16	17		
午前	1階	奥					♥おでかけ相談				
	2階	多1 多2	♥家族で フィットリトミック	フラサークル レディース	スポーツ吹矢仰高	◆歌声ひろば	♥ママヨガ		染井さくら会（役員会）		
午後	1階	奥				染井さくら会（写真教室）	マウスの会				
	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 ★出張相談			◆エンジョイタイム 緑のカーテン講習会			
			18	19	20	21	22	23	24		
午前	1階	奥	休館日								
	2階	多1 多2			フラサークル レディース	♥あひるタイム	シニアリトミック	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				★Let's 脳トレ ★まちの相談室	iloinen	そめい健康マージャンクラブ 悠々会（コーラス・カラオケ）	◆健康増進カラオケ （通信）		
			25	26	27	28	29	30	31		
午前	1階	奥									
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		スポーツ吹矢仰高				★いきいき美容教室		
午後	1階	奥									
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★貯筋運動 ◆暮らしの何でも相談会		◆スマホ個別相談会	染井さくら会（輪投げ）	子ども日本舞踊		

★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

