

# 令和7年 6月 区民ひろば仰高のお知らせ



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区駒込4-12-3

TEL 03(5907)3471

FAX 03(5907)3472

—運営協議会交流部会主催—

## 申込制 ○水引教室○

26日(木)  
10時～12時

日本の伝統文化を感じる水引を使って  
かわいい蝶々のキーホルダーを作ります

講師：山口葉子氏（水引作家）

対象：大人の方

定員：15名

材料費：400円

申込：12日(木)から 窓口のみ(電話不可)



～運営協議会主催～

## 申込制 ○健康講座○

10日(火)  
10時～11時30分

整形外科視点からの予防医療及び骨粗鬆症  
についてのお話を聞きます

講師：石井文久氏

（すがも北口整形外科クリニック院長）

対象：大人の方

定員：30名

申込：5月27日(火)より



## ♡家族でフィットリトミック♡

申込制 1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歳からの幼児と保護者

定員：15組

申込：5月17日(土)から



## 【予告】◎エステ講座◎

7月3日(木)

13時30～14時30分

頭皮ケアでリフトアップ&耳マッ  
サージの手法を学ぶ

申込：6月19日(木)から

## 【予告】○いきいき寄席○

7月8日(火)

10時～11時30分

申込：6月24日(火)から

## 【予告】★Let's筋トレ★

7月8日(火)14時～15時

講師：小布施 由恵氏

申込：6月24日(火)から

## ◆認知症サポーター 養成講座◆

申込制 9日(月)  
14時～15時30分

講師：豊島区キャラバン・メイト

対象：豊島区在住・在勤・在学の方

定員：10名(募集中)

申込：高齢者福祉課

介護予防・認知症対策グループ

TEL:03-4566-2433



## ♡ベビーマッサージ♡

申込制 23日(月)  
10時30分～11時30分  
(おしゃべり交流会11時10分～)

講師：加藤由依氏

対象：乳幼児(3カ月から)とその保護者

定員：12組

申込：9日(月)から



## ♡おうち英語♡

申込制 16日(月)  
10時30分～11時30分

将来につながる「おうち英語」の続け方や課題  
解決のヒントについてお話しします

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：2日(月)から



## 申込制 ★貯筋運動★

24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：10日(火)から

※「暮らしの何でも相談会」も

同時開催しています



## ★いきいきプログラム★



申込制 モルック & としまる体操  
3日(火)14時～15時30分  
定員18名 申込5/20(火)から

申込制 Let's筋トレ  
講師：小布施 由恵氏  
10日(火)14時～15時  
筋力アップで介護予防  
定員20名 申込5/27(火)から

Let's脳トレ  
17日(火)14時～15時  
ゲームや計算など楽しみながら頭の体操

## ◆みんなのプログラム◆



歌声ひろば  
講師：大澤よしこ氏  
11日(水)10時30分～11時30分  
童謡や唱歌、手話に親しみます

暮らしの何でも相談会(CSW)  
健康増進カラオケ  
(通信)  
24日(火)14時～15時  
27日(金)14時～16時  
※参加人数により終了時刻が早くなります

## ♡子育てプログラム♡



音楽であそぼ  
講師：大澤よしこ氏  
12日(木)10時30分～11時15分  
親子で音楽に親しみます

あひるタイム  
対象：0歳児～就園前  
17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  
流れ星の七夕飾りを作ります



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た  
くさん掲載しています

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 6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

※5月16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	2	3	4	5	6	7
午前	1階	奥						休館日	
	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	スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック			
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★モルック&としまる体操	iloinen	そめい健康マージャンクラブ		
			8	9	10	11	12	13	14
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	◎健康講座	◆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	◆認知症サポーター 養成講座	★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)	
			15	16	17	18	19	20	21
午前	1階	奥	休館日						
	2階	多1 多2		♥おうち英語	♥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(役員会)	
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2			染井さくら会(コーラス)	★Let's 脳トレ	iloinen	そめい健康マージャンクラブ	染井さくら会(輪投げ)
			22	23	24	25	26	27	28
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	スポーツ吹矢仰高		◎水引教室	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		★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)	
			29	30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">  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> <div style="border: 1px 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  </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <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>				
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					
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願っています

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

