令和8年 11月 区民ひろば仰高のお知らせ

豊島区駒込4-12-3
☎03(5907)3471 FAX03(5907)3472

サークル発表会

28日(土)14時～16時

日頃のサークル活動の紹介や
舞台発表・作品展示を行います。
ぜひ、ご観覧ください。

作品展

24日(火) 13時～17時
25日(水)
26日(木)
27日(金) 9時～17時
28日(土) 9時～16時

発表会オープニング はスキップ仰高の子どもたちが元気に発表！お楽しみに

サークル発表会及び作品展開催に伴うスカイウェル利用休止と一般利用休止のお知らせ

28日(土)13時から17時までご利用できません。ご協力お願いします

♦やさしい英会話♦(全4回)

申込制

16日(月)10時30分～11時30分

第2回:気持ちを英語で伝えてみよう
講師:川瀬みどり氏
対象:大人の方(子連れ可)
定員:12名
申込:2日(月)から

English

★ヒアリングフレイルチェック★

申込制 25日(水) 10時～12時

一人ずつ(20分)実施します
対象：65歳以上の方　6名
申込：受付中
申込先：東池袋フレイル対策センター
03-5924-6212

♥あひるタイム♥

申込制

17日(火)
10時30分～11時15分
駒込第二若草保育園の
看護師によるお話と
11月生まれのお誕生会
対象:0歳から就園前　15組

♦エンジョイタイム♦

申込制

クリスマスに向けて
フェルトでオリジナルの
クリスマスツリーを
作りましょう！

12日(木)14時～15時
対象:どなたでも
定員:10名
申込:10/29(木)から

★まちの相談室★

17日(火)
15時～16時
内容：フレイル予防に
ついて相談
対象：65歳以上の方
お時間にいらしてください

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！
マルシェも出店予定

「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

♥ジモイクお知らせ♥

子育てプログラムの申込みは
ジモイク(子育て支援WEB予約
システム)でお願いします

2026 つなぐ・つながるひろばのWA！スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

★いきいきプログラム★ 65歳以上

事業名	開催日時	申込開始	定員	内容
モルック＆としまる体操 健	10日(火)14時～15時30分	受付中	18名	としまる体操とモルックを行います
Let's筋トレ 健	13日(金)14時～15時	10/30(金)	20名	講師:小布施 由恵氏　持ち物:浴用タオル
貯筋運動 健	24日(火)14時～15時	10日(火)	20名	講師:高橋 奈保子氏　持ち物:浴用タオル
Let's脳トレ	17日(火)14時～15時	申込不要 当日、お時間に いらしてください		簡単な脳トレ問題を一緒に解きます
出張相談	13日(金)15時～15時30分			高齢者総合相談センター職員による相談会

♦みんなのプログラム♦ どなたでも

歌声ひろば	18日(水)10時30分～11時30分	申込不要 当日、お時間に いらしてください	講師:大澤 よしこ氏　ピアノ伴奏で歌います
みんなでうたおう	今月はお休み		通信カラオケを使ってみんなで歌います
仰高カフェ	4日(水)・19日(木)11時30分～13時30分		コーヒー1杯100円　受付まで
暮らしの何でも相談会	24日(火)14時～15時		社会福祉協議会CSWによる相談会

♥子育てプログラム♥ 申込みはジモイク、上記QRコードから受付

家族でフィットリトミック	1日(日)10時30分～11時30分	10/18(日)	12組	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。2歳未満は入れません
ママヨガ(産後ケア)	19日(木)10時30分～11時30分	5日(木)	12組	講師:星野千里氏　対象:子育て中のママ 0歳まで子連れ可　ヨガの後は交流会あり
あひるタイム	17日(火)10時30分～11時15分	受付中	15組	11月生まれ誕生会　対象:0歳から就園前 駒込第二若草保育園看護師によるお話
ぺたぺたアート	4(水)・9(月)・16(月)・18(水)・25(水)・30(月)10時～11時15分	申込不要		手・足型を使った制作 お子さま一人につき1回

※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

豊島区エリアの情報交換
地域SNS「ピアッザ」

令和8年 11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

※10/15 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	5	6	7
午前	1階	奥			休館日 文化の日	♥ぺたぺた アート			
午前	2階	多1	♥家族で フィット リトミック	えいごで あそぼ		シニア リトミック		染井さくら会 としまる体操	
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ			iloinen	そめい健康 マージャンクラブ		
午後	2階	多2					悠々会 コーラス・カラオケ	染井さくら会 輪投げ	
			8	9	10	11	12	13	14
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		休館日			
午前	2階	多1	♥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			染井さくら会 としまる体操	えいごで あそぼ
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★モルック& としまる体操		◆エンジョイ タイム クリスマス ツリー作り	★Let's筋トレ ★出張相談	
午後	2階	多2		染井さくら会コーラス					
			15	16	17	18	19	20	21
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		♥ぺたぺた アート		休館日	
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	◆やさしい 英会話	♥あひる タイム	◆歌声ひろば	♥ママヨガ		染井さくら会 役員会
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★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		子ども日本舞踊
午後	2階	多2	子ども日本舞踊	染井さくら会 コーラス					
			22	23	24	25	26	27	28
午前	1階	奥		休館日 勤労感謝 の日	作品展準備	◆交流ひろば作品展 ♥ぺたぺた アート	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ		スポーツ吹矢 仰高	★ヒアリング フレイル チェック	シニア リトミック	サークル 発表会準備	サークル 発表会準備
午前	2階	多2							
午後	1階	奥			◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★貯筋運動 ◆暮らしの何でも 相談会			サークル 発表会準備	◆サークル 発表会
午後	2階	多2				悠々会 コーラス・カラオケ	染井さくら会 輪投げ		
			29	30					
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート					
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース					
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ						
午後	2階	多2							

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～12時
【定　員】12名まで

事業都合によりご利用いただけない場合があります

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
乳幼児対象
事業のない日曜日
多目的室1の部屋にて
9時～17時
変更になる場合もあります

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

★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
小学生タイム：小学生が優先的に使用できる時間です

※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・インクカートリッジ]・・・回収箱常設しています