いきいき プログラム　子育て プログラム

2026年11月　区民ひろば清和

豊島区巣鴨3-15-20　TEL：03-5974-5464

開館時間　9：00～17：00

休館日　祝日、年末年始、臨時休館日あり

今月の主催事業　区民ひろば清和第一【いきいき】

豊島区巣鴨3-15-20
03-5974-5464

事業名	日時	定員	申込開始日	内容
アコーディオンDE歌おう	5日(木)　13:30～14:30	35	申込不要	アコーディオンの演奏に合わせて皆で歌います。 講師：鈴木節子氏
としまるチャレンジ！	20日(金)　13:30～14:15	30	申込不要	豊島区の介護予防体操です。
おぶせ先生と脳トレタイム まちの相談室	11日(水)　10:30～11:30	24	申込不要	ストレッチ・筋トレ・脳トレを楽しくやります。 講師：小布施由恵氏
元気はつらつ体力UP！	11日(水)　13:30～14:30	25	申込不要	健康の増進・体力向上を目指して体操します。 講師：木津美佳氏
うたカラ体操	17日(火)　13:30～14:30	25	申込不要	カラオケ機器を使って、身体を動かしたり歌ったりします。 講師：第一興商 田邊結衣氏
貯筋運動	4日(水) 18日(水)　10:30～11:30	登録制(年間) 今年度は締め切りました。		講師：高橋奈保子氏
情報提供 CSW暮らしの何でも相談会	5日(木)　14:30～菊かおる園／東部高齢者／CSW 18日(水)　11:20～　CSW			お気軽にご相談ください。

※声の出し方トレーニング・せいわボッチャはお休みです。

出前寄席

日時：11月30日(月)13：30～14：30
定員：20名　申込：11/9(月)～
対象：65歳以上の方
柳家花いち氏による落語
『国宝級！悪質トラブル撃退術！』

〔予告〕高齢者スマホ教室

日時：12/10・24　1/14・28（全4回）
13：00～16：00
定員：20名　申込：11/19(木)～
対象：65歳以上で全4回出られる方

予告

〔12月のお知らせ〕
【第18回清和ひろばまつり開催！！】
日時：12月5日(土)13：00～15：30
開催場所：清和第二
オープニング：すがも児童合唱団
キッズチアチーム清和サンシャイン
お子様からお年寄りまでどなたでも
楽しんでいただけるゲームが盛りだくさん!
是非お待ちしてます♪

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！

2026

つなぐ・つながる・ひろばの輪！
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！

今月の主催事業　区民ひろば清和第二(子育て)

豊島区巣鴨3-13-12
03-5961-5756

事業名	日　時	定員	申込開始日	内　容
さくらんぼ	4日(水)　10:50～11:40	18組	10月14日(水)	民生児童委員によるプログラム 対象：乳幼児と保護者
おぶちゃん先生とフィットリトミック	5日(木)　10:30～11:30	15組	10月15日(木)	講師：小布施　由恵氏 対象：8か月から未就園児と保護者
えいごでえほん	11日(水)　10:30～11:00	15組	10月22日(木)	講師:吉村 京花氏 対象:乳幼児と保護者
おはなしタイム	19日(木)　10:30～11:00	なし	10月29日(木) お誕生月の方	中央図書館の読み聞かせの後、お誕生日のお子様のお祝いをします。(11月生まれとハーフBD令和8年5月生まれ) ※お申込みが必要です。
わらべうたベビーマッサージ	27日(金)　10:30～11:15	12組	11月6日(金)	講師:えいこ氏 対象:2か月から8か月まで
あそんで相談	12日(木)　10:00～11:30	なし	申込不要	子育てや発達の悩みをご相談ください。 西部子ども家庭支援センター
りぷりんと	24日(火)　14:30～15:00	なし	申込不要	「りぷりんととしま」による絵本の読み聞かせ
ミニミニアスレチック	14日(土) 28日(土)　9:30～16:00	なし	申込不要	トランポリン、トンネル、ウエイブバランスで遊びましょう！コンビカー、すべり台もあります。
CSW暮らしの何でも相談会	27日(金)　11:00～11:30	なし	申込不要	お気軽にご相談ください。

ちびっこタイム

－ アスレチックで遊ぼう！ ！－
日時：11月18日(水)10：30～11：30
定員：15名
申込開始：10月28日(水)～
東部子ども家庭支援センター(おでかけ相談があります。)

スラックライン体験会

＼インストラクターが指導してくれるよ／
日時：11月11日(水)15：00～16：30
対象：未就学児(保護者同伴)～小学生
申込不要！当日直接お越しください♪

※ふわふわぺたーんはお休みです。

わくわく子育て事業はジモイク(WEB予約サービス)にて
お申し込みを承ります。
QRコードからご登録のうえ、お申込みください。
(期間限定2027年1月31日まで)

事業の参加は区民優先、事前申込制です
※区外の方は申込開始日より1週間後から申込可

・ランチタイム11:45から12:50まで（サークル利用がある場合は12:00から）
・おやつタイム15:00から16:00まで（利用できない日もあります）※詳しいことは受付までお問合せください。

2026年11月　区民ひろば清和第一カレンダー

豊島区巣鴨3-15-20　☎03-5974-5464

開館時間　9：00～17：00　　休館日　祝日、年末年始、臨時休館日あり

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
2F	午前	◆小・中学生スペース	◆貸室抽選／愛信会	休館日（文化の日）				
	午後		美文字		版画サークル	太極拳きの会		
3F	午前	◆小・中学生スペース			◆貯筋運動	マダム恵子の絵手紙教室	ヨーガの会	
	午後		区高連第一ブロック		すがも児童合唱団	◆アコーディオン		ベリーの会
		8	9	10	11	12	13	14
2F	午前		愛信会	東部クラブ		マウナレオ・ヨシコ	休館日	区高連第一ブロック
	午後	悠々会						アゼリア(体)
3F	午前	◆小・中学生スペース	シニアエアロ清和	男性ストレッチ/アトリエゆうこ	◆おぶせ先生と脳トレ	中仙道サロン		
	午後			花泉歌謡会	◆元気はつらつ体力UP！	サークルカラオケ		すがも児童合唱団
		15	16	17	18	19	20	21
2F	午前	◆小・中学生スペース	愛信会	東部クラブ				
	午後				版画サークル/すがも児童合唱団	◆館使用	巣鴨朋友会	
3F	午前		シニアエアロ清和		◆貯筋運動		ヨーガの会	
	午後			◆うたカラ体操	巣鴨朋友会	サークルカラオケ	◆としまチャレンジ！	アゼリア(紙)
		22	23	24	25	26	27	28
2F	午前		休館日（勤労感謝の日）	ひいらぎ会	休館日	中仙道サロン	クラフトバンドの会	◆小・中学生スペース
	午後	巣鴨朋友会				川柳サークル		
3F	午前	すがも児童合唱団		男性ストレッチ/アトリエゆうこ		マウナレオ・ヨシコ		◆小・中学生スペース
	午後			花泉歌謡会		男性カラオケ	末広会	
		29	30					
2F	午前		◆館使用					
	午後	悠々会						
3F	午前		◆館使用					
	午後		◆出前寄席					

◎使用済みのプリンターインクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています
◎車いすの短期貸出をしています。
◎廃食油回収…24日(火)9:00から12:30
◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。
◎給水機がございます。 マイボトルをご持参ください。

◆…主催事業
無印…サークル
10月20日現在

区民ひろば清和第二カレンダー

豊島区巣鴨3-13-12　☎03-5961-5756

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
2F	午前		◆貸室受付	休館日（文化の日）	令和8年度白鳩卒対			
	午後							
3F	午前	◆のりものランド			◆さくらんぼ	◆フィットリトミック		◆のりものランド
	午後				わくわく	◆のりものランド	のびのび	
		8	9	10	11	12	13	14
2F	午前		令和8年度白鳩卒対	劇団ぽっけと	民生委員	◆あそんで相談	休館日	
	午後			マウスの会				
3F	午前	◆のりものランド		おはよう	◆えいごでえほん			◆ミニミニアスレ
	午後			劇団ぽっけと	◆スラックライン	太極拳きの会		
		15	16	17	18	19	20	21
2F	午前				◆おでかけ相談			
	午後					民生委員		北大塚一丁目睦町会
3F	午前	◆のりものランド		おはよう	◆ちびっこタイム	◆おはなしタイム	劇団ぽけっと	◆のりものランド
	午後			放課後子ども教室	わくわく	◆のりものランド	のびのび	
		22	23	24	25	26	27	28
2F	午前		休館日（勤労感謝の日）		休館日	令和8年度白鳩卒対		
	午後			◆りぷりんと				
3F	午前	◆のりものランド		おはよう			◆ベビーマッサージ	◆ミニミニアスレ
	午後			マウスの会		太極拳きの会	のびのび	
		29	30					
2F	午前							
	午後		◆館使用					
3F	午前	◆のりものランド						
	午後		◆館使用					

マークの時ホールで遊べます
※中止になる場合もあります

◆…主催事業
無印…サークル
10月20日現在

LINEお友達登録をお願いいたします