令和8年
区民ひろば豊成 11月のプログラム



豊島区上池袋1−28−7
電話　03−5961−3494
開館時間　9時から17時
休館日　祝日と年末年始及び休館日



介護予防講演会
「失語症について」
14日(土)
10時30分から11時30分
失語症を理解し、適切な対応ができるための会話のコツなどを学びましょう
講師　豊島区心身障害者福祉センター職員
　　茅田 氏・鈴木 氏
対象　どなたでも
定員　40名
申込　区内の方　10/26(月)
　　区外の方　11/2(月)
主催　区民ひろば豊成運営協議会



プレミアムパネルシアターショー
24日(火)
10時30分から11時15分
親子でパネルシアターを楽しみましょう
講師　酒井基宏 氏
対象　0歳からの乳幼児親子
定員　30組　　申込　11/11(水)



朝の体操
日時：毎日9時45分から9時50分
(年末年始、祝日、休館日を除く)
ラジオ体操第一を行います
健チャレポイント5ポイント
持ち物　飲料水、上履き(必要な方)
申込　不要

作品展
5日(木)から7日(土)
9時から17時
事業やサークル、個人で製作した作品などを展示します
昨年に引き続き、巣鴨学園書道部の作品も展示予定です
皆さんの出品をお待ちしています
個人作品受付　10月26日(月)から11月2日(月)

ひろばコンサート【予告】
〜夏輝レオン氏レビューショー〜
12月5日(土)　14時から15時
出演　夏輝レオン 氏
対象　どなたでも
定員　70名
申込　11/16(月)
主催　区民ひろば豊成運営協議会



キッズラクロスフェスティバル
18日(水)
15時30分から16時30分
立教大学体育会女子ラクロス部によるラクロス体験やボウリング、的あてなどのゲームを楽しめます
対象　小学生、乳幼児親子
定員　当日先着40名



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！

高齢者向き(65才以上の方)

事業名	日程	時間	内容
シニアエアロ	4(水)	10時30分	講師 篠原あや子氏 転倒防止のために楽しく体を動かしましょう　　持ち物　上履き
ゆったりエクササイズ	13(金)	13時30分	講師 佐々木 玲子氏 椅子に座ってしなやかな体づくりをしましょう　　持ち物　上履きとタオル
ボッチャにトライ!	2(月)	10時	定員18名　申込　区内の方 10/20(火)　　区外の方 10/27(火)
脳トレ・あたま&からだ	11・25(水)		定員18名　申込　11日　区内の方 10/29(木)　　区外の方 11/5(木) 25日　区内の方 11/13(金)　　区外の方 11/19(木)
音楽で脳トレ体操	−		今月はお休みです
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	18(水)		定員　8名　申込　区内の方　11/5(木)　区外の方　11/13(金)　　※1人2曲まで

どなたでも

歌いましょう	20(金)	13時30分	講師 大澤よしこ氏　　季節の歌や歌唱を楽しみます
わいわいモルック	9・16(月)	10時	定員14名　申込　9日　区内の方 10/27(火)　区外の方 11/4(水) 16日　区内の方 11/4(水)　区外の方 11/10(火)

乳幼児親子向き

らんらんランド 1才以上の親子対象	17(火)	10時30分	11月生まれの誕生祝い・ホールで体を動かして遊ぼう(ボールあそび)
ぱぷぱぷランド 0才親子対象	6・20(金)		6日　おおきくなったかな(身長・体重測定)・パネルシアター「大きなかぶ」 20日　ハーフバースデー(5月生まれ)・ふれあい遊び・クリスマス飾りを作ろう
ベビーマッサージ	−		今月はお休みです
としま子育てサロン つくしんぼ	10(火)		「ベビーエクササイズ」　対象 マタニティママ、0才から3才までの親子 主催 池袋東地区民生委員児童委員協議会
リトミック	13(金)		講師 野沢絵美氏　定員 20組　対象 8ヵ月から2歳くらいまで 申込　区内の方 10/31(土)　区外の方 11/7(土)
おはなし会	17(火)・22(日)	11時	17日　中央図書館 読み聞かせボランティアによるおはなし会です 22日　「りぶりんと・としま」による絵本の読み聞かせです
木育ひろば	21(土)	9時30分から11時30分	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう
電車であそぼう	1・15(日)	9時30分から14時30分	トイレールを自由につなげて、親子で電車あそびを楽しみましょう

☆ひろばでは安全面と衛生面を考慮し、靴下の着用をお願いしています。
☆給水機を設置しています。マイボトルをご持参ください。
☆ホール(2階)の利用は16時から(長期休業期間は15時から)小学生優先となります。
☆ランチタイム(12時〜13時)・おやつタイム(15時〜16時)にいきいきひろばにて飲食ができます。

＜お知らせ＞
◇古着回収BOXを設置しています。
◇使用済み蛍光灯・小型家電(30㎝×15㎝以内)・携帯電話・ボタン電池・乾電池(充電式を除く)を回収しています。
◇車椅子の短期貸出しを行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
◇廃食油リサイクル事業 24日(火)　9時から12時31分　当館玄関前で回収します。

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！

＊この予定は10月16日現在のものです。

令和8年

区民ひろば豊成 11月のカレンダー

豊島区上池袋1−28−7
電話　03-5961−3494
開館時間　9時から17時
休館日　祝日と年末年始
及び休館日

11月休館日
3日(火)
12日(木)
23日(月)
27日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	★のりものランド(ホ) 電車であそぼう(サ) 9時30分から 14時30分	貸室抽選会(い) ボッチャにトライ！(ホ)	文化の日 休館日	シニアエアロ(ホ)	豊成としまる会(ホ)	ばぶばぶランド(サ) ヨーガカトレア(ホ)	★のりものランド(ホ)
午後	★のりものランド(ホ)			フレイルしっかりチェック(ホ・い)	作品展(集) 5日から7日(最終日は15時まで)	昭寿会わなげ(ホ)	★のりものランド(ホ)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	★のりものランド(ホ)	わいわいモルック(集)	つくしんぼ(ホ・サ)	脳トレ・あたま＆からだ(集)	休館日	リトミック(ホ)	介護予防講演会(ホ・サ)
午後	★のりものランド(ホ)			フレイルしっかりチェック・フォローアップ(集)		ゆったりエクサ(ホ)	★のりものランド(ホ) くまの子(い)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	★のりものランド(ホ) 電車であそぼう(サ) 9時30分から 14時30分	わいわいモルック(集)	らんらんランド(ホ) おはなし会(サ) 中央図書館読み聞かせボランティア	カラオケタイム(サ)	豊成としまる会(ホ)	ばぶばぶランド(サ) ヨーガカトレア(ホ)	★のりものランド(ホ) 木育ひろば(い) 9時30分から 11時30分
午後	★のりものランド(ホ)		骨盤体操(ホ) どんぐり班(い)	ラクロス教室(ホ)	サロンひばり(サ)	歌いましょう(ホ) 暮らしの何でも相談会(CSW)	★のりものランド(ホ)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	★のりものランド(ホ) りぷりんと・としまおはなし会(い)	勤労感謝の日 休館日	プレミアムパネルシアターショー(ホ・サ)	脳トレ・あたま＆からだ(集) アスレチックタイム(ホ)	豊成としまる会(ホ)	休館日	★のりものランド(ホ)
午後	★のりものランド(ホ)		昭寿会わなげ(ホ)		サロンひばり(サ)		こどもアートコネスタ(ホ) ★のりものランド(サ)
	29	30					
午前	★のりものランド(ホ)	豊成サロン(い)					
午後	こどもアートコネスタ(ホ) ★のりものランド(サ)	気功(ホ)					

＊細字はサークル活動等です
※太字はひろばまたは運営協議会の主催事業です

＜お部屋の表示について＞

1階	2階
(多)多目的ホール	(ホ)ホール
(い)いきいきひろば	(子)子育てひろば
(集)区民集会室	(サ)サークル室

ピアッザ はじめました！
区民ひろばからの情報を発信します
ダウンロードはこちらから

「**骨盤体操**」と「**気功**」の申し込みは終了しています。
★のりものランドは乳幼児がのりもので遊べます。
平日もホールの使用がない時は遊べます。 職員にお声かけください。

＊この予定は10月16日現在のものです