# 令和８年 11月 区民ひろば朋有

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## ♦朋有ひろばまつり 縁日を楽しもう

**21日(土)13:30～15:30 (最終受付 15:00)**

動物すくい　わなげ　的あて　バルーン　缶つみ　ほかにも楽しいこといっぱい♪　コーヒーコーナー

対 象：どなたでも　**申込み不要** 当日 直接ご来館ください
共 催：区民ひろば朋有運営協議会
協 力：中高生センタージャンプ東池袋
子どもスキップ朋有
東池袋フレイル対策センター
豊島区民社会福祉協議会 CSW
※前日、当日は準備等のため通常の一般利用はできません




## 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！

## ❤保育園の看護師さんの講座
## 「乳幼児の冬の健康管理のお話」

**11日(水)10:30～11:15**

講　師：東池袋第二保育園
看護師 木村知子氏
対　象：乳幼児親子
定　員：12組
申込み：10月28日(水)から



## ❤いきいき健康講座
## ～運動不足解消～

**28日(土)13:30～14:30**

講　師：髙木 翔氏(理学療法士)
対　象：65才以上
申込み不要
当日、直接ご来館ください



## ❤ベビーマッサージ

**6日(金)10:30～11:30**

講　師：古城恵子氏
対　象：ハイハイまでの
お子さん親子
持ち物：バスタオル・水分
定　員：12組
申込み：10月26日(月)から



## みんなの区民ひろばフェス

**「青空コンサート2026」**

**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」**

**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！

## ❤子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

| 事 業 名 | 日 程 | 時 間 | 定員 | 申込開始日 | 内 容 |
|---|---|---|---|---|---|
| ❤プラレールタイム | 1日(日) | 9:30～11:15 | 申し込み不要 | | プラレールで楽しく遊びましょう<br>＊入室したら名前、人数をご記入ください |
| ❤おはなし会 | 16日(月) | 11:00～11:30 | | | 豊島区立図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせを楽しみましょう　※おはなし会単独の開催になりました |
| ❤親子ピラティス | 2日(月) | 10:30～11:30 | 10組 | 10月25日(日) | 講師：大塚知美氏<br>対象：生後３ヶ月頃から１歳までの親子 |
| 0歳児の<br>❤ぴよぴよタイム | 19日(木) | 10:30～11:00 | 10組 | 5日(木) | 「パネルシアター」と5月生まれのハーフバースデー<br>**身体測定**もあります |
| 1歳からの<br>❤ちゅんちゅんタイム | 26日(木) | 10:30～11:00 | 10組 | 12日(木) | 「パネルシアター」を楽しみましょう<br>11月生まれのお誕生会もあります |

## ♦交流事業(どなたでも)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ♦モルックひろば | 18日(水) | 10:30～11:30 | 申し込み不要<br>開催の日時に直接<br>ご来館ください | フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう |
| 小学生対象<br>♦モルックであそぼう！ | 18日(水) | 15:30～16:15 | | フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう<br>**※小学生の参加待ってます！** |
| ♦お昼の体操 | 毎日 | 13:15～ | | みんなでラジオ体操第一をしましょう |
| ♦卓球タイム | 毎日 | 9：00～12：00<br>13：30～16：30 | | 1組20分・1日3回まで |

## ❀いきいき事業(65歳以上)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ❀体操＆カーリング | お休み | 10:30～11:30 | 申し込み不要<br>開催の日時に直接<br>ご来館ください | | にぎにぎ体操とカーリング(偶数月)・ボウリング(奇数月)<br>**※浴用タオルを２枚お持ちください** |
| ❀体操＆ボウリング | 10日(火) | | | | |
| ❀楽しく脳活 | 19日(木) | 13:30～14:30 | | | 音読、計算などの脳トレ、カラオケで歌や体操 |
| ❀おぶせ先生の<br>足腰トレーニング | 27日(金) | 13:30～14:30 | | | 講師：小布施 由恵氏<br>**＊てぬぐいをお持ちください** |
| ❀おとなのぬり絵 | 6日(金) | 13:30～14:30 | | | ぬり絵を楽しみながら脳を活性化 |
| ❀健康増進カラオケ教室 | 16日(月) | 13:30～15:30 | 20名 | 2日(月) | 講師：河合秀和氏<br>課題曲を練習します |
| ❀健康増進カラオケタイム | 4日(水) | 13:30～15:30 | 12名 | 10月25日(日) | 世話役：佐々木 敬彦氏<br>好きな曲を順番に歌います　※1人３曲まで |

〈お願い〉 ★区民ひろばをご利用の際は**靴下の着用**をお願いします
★給水機を設置しています **マイボトルをご持参ください**

### 11月の運営協議会役員会

役員会：10日(火)14:30～16:00
場　所：東池袋第二区民集会室

### ピアッザ

区民ひろばからの
情報を発信しています

### マイほいくえん

保育園があなたの子育て
を応援します
登録してみませんか？

区民ひろば × SDGs

# 令和 8 年　区民ひろば朋有

# 11月のカレンダー

豊島区東池袋2-38-10
電話・FAX　03-3971-0781
開館時間　9時～17時

令和 8 年 10 月 15 日現在

| | | あじさいホール | | さくら和室 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 1 | 日 | | ☆平和クラブ | **プラレールタイム** | |
| 2 | 月 | **抽選会**<br>**親子ピラティス** | ☆ひまわり | | ☆レイピカケ |
| 3 | 火 | **文 化 の 日** | | | |
| 4 | 水 | | **健康増進カラオケタイム** | | ☆ドラマリーディングの会 |
| 5 | 木 | | ☆HMC会 | | ☆東池袋ヨーガの会 |
| 6 | 金 | | **おとなのぬり絵** | **ベビーマッサージ** | |
| 7 | 土 | ☆友和会 | ☆豊島太極拳サークル | | |
| 8 | 日 | ☆ヨーガ健康教室 | ☆平和クラブ | | |
| 9 | 月 | | ☆HMC会 | ☆やさしいヨーガ | |
| 10 | 火 | **体操＆ボウリング**<br>暮らしの何でも相談会 | ☆カラオケくま | ☆秋桜会 | ☆カトレア |
| 11 | 水 | | ☆ドラマリーディングの会 | **保育園の看護師さんの講座** | ☆フラつばさ |
| 12 | 木 | ☆アンサンブルロマンス | ☆カラオケでみんなのうた | | ☆HMC会 |
| 13 | 金 | **休　館　日** | | | |
| 14 | 土 | | ☆平和クラブ | ☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック | |
| 15 | 日 | | ☆カラオケくま | | |
| 16 | 月 | | **健康増進カラオケ教室** | **おはなし会** | ☆レイピカケ |
| 17 | 火 | | 包括地区懇談会 | | ☆カトレア |
| 18 | 水 | **モルックひろば** | **モルックであそぼう** | | ☆フラつばさ |
| 19 | 木 | | **楽しく脳活**<br>高齢者出張相談 | **ぴよぴよタイム** | ☆東池袋ヨーガの会 |
| 20 | 金 | **朋有まつり準備** | | | |
| 21 | 土 | **朋有まつり** | | | |
| 22 | 日 | ☆友和会 | ☆HMC会 | | |
| 23 | 月 | **勤 労 感 謝 の 日** | | | |
| 24 | 火 | | 豊島区民社会福祉協議会 | ☆秋桜会 | ☆ひまわり |
| 25 | 水 | **休　館　日** | | | |
| 26 | 木 | ☆アンサンブルロマンス | ☆カラオケでみんなのうた | **ちゅんちゅんタイム** | ☆東池袋ヨーガの会 |
| 27 | 金 | | **おぶせ先生の足腰トレーニング** | | ☆フラ・プルメリア |
| 28 | 土 | | **いきいき健康講座** | | ☆豊島太極拳サークル |
| 29 | 日 | ☆ヨーガ健康教室 | ☆平和クラブ | | |
| 30 | 月 | ☆やさしいヨーガ | 豊島区民社会福祉協議会 | | |

無印＝主催事業　☆＝サークル

※「暮らしの何でも相談会」は、CSW（豊島区民社会福祉協議会・コミュニティソーシャルワーカー）が行っています。

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。（奇数月に実施）