



# 令和7年 7月 区民ひろば千早「いきいき」予定表

URL : <https://hiroba-chihaya.org/>

NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早) 豊島区要町3-7-10

いきいき(1階) ☎3959-2281 FAX3959-2282

【開館時間】9時～17時

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前		表中文字の説明 太字:事業 細字:サークル 赤字:記事有り	貸室受付 フィットネス要	楽しく筋トレ 呉式太極拳(11時～) 児童発達支援C	フリーマージャン 児童発達支援C	コーラス・FCK めだかサロン	要町カラオケ同好会
午後			ライオンキングス	う～んと運動 児童発達支援C	う～んと運動 児童発達支援C	マウスの会	フレンドシップ ごらく会②
	6	7	8	9	10	11	12
午前	千早四丁目町会	笑寿会	音楽で脳トレ体操	貸出 児童発達支援C	貸出	コーラス・FCK アメリカンキルト会	ギターCコモエスタ
午後	フードサポートP	CSW何でも相談(13時30分～14時30分)	カラオケもみじ会	フレイルしっかりチェック 児童発達支援C	う～んと運動 まなびすたーり 絵手紙	ミンシンの会 つくしの会	フレンドシップ ごらく会②
	13	14	15	16	17	18	19
午前	24式太極拳日曜会	職場会議 千早パステル会	輪投げ	書道を楽しむ会 児童発達支援C	NPO理事会	太極拳&ストレッチ コーラス・FCK	要町カラオケ同好会
午後	フレンドシップ ゆうこサロン 区集貸出	ポッチャ 要町吟詠会	悠千会 ミーティングルーム	う～んと運動 語り部部会 児童発達支援C	う～んと運動 フォローアップ (13時～16時)	どれみんなで歌おう マウスの会	第七ブロック役員会 ごらく会②
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	休館日	フィットネス要	楽しく筋トレ 児童発達支援C	フリーマージャン 児童発達支援C	太極拳&ストレッチ アメリカンキルト会	ベースキャンプ
午後			(海の日)	カラオケもみじ会	う～んと運動 児童発達支援C	いきいき入門講座 児童発達支援C	
	27	28	29	30	31	<b>♪ 音楽で脳トレ体操</b> <b>8日(火)10時～</b> 音楽に合わせて手拍子、ストレッチ、 ステップ体操などを行います。	
午前	24式太極拳日曜会	コール・アダージョ 笑寿会	ポッチャ	楽しく筋トレ	英語おもしろ倶楽部		
午後	カラオケもみじ会 ゆうこサロン 百代会	呉式太極拳 要町吟詠会	悠千会	う～んと運動	う～んと運動		

## セタコンサート

7日(月) 13時30分～

★出演 Ten To Sen

本間修二氏・山本容子氏

★ どなたでも気軽にどうぞ  
★ お待ちしています

## 英語おもしろ倶楽部

31日(木)10時～10時50分

初心者の方! 英語で楽しく  
脳活・脳トレをしましょう。A

講師:小西康夫氏 B

(NHK文化センター講師、著書翻訳書多数)

詳細は受付窓口にて C

申込 7月10日(木)～ 定員7名

## どれみんなで歌おう

18日(金)13時30分～

歌詞にまつわる楽しいお話を聞き  
簡単な楽器をみんなで演奏しましょう!

講師:仲里潔子氏

SDGs 未来都市としま

TOSHIMA International City of Arts & Culture

豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

・・・お知らせとお断り・・・

※ 6月18日現在の予定ですので 変更する事もあります。  
 ※ 卓球 は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。  
 ※ 事業は、豊島区在住の方が優先となります。  
 朝の体操は開館日の9時30分から30分間です。  
 ※ 入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。  
 パンの販売日(12時前後)

### 「元気になる! シニアのための～いきいき入門講座～」

(健康チャレンジ50P対象講座)

24日(木)13時30分～14時30分

講師:高田先生 (東池袋フレイル対策センター センター長)

受付:区民ひろば千早(7/10～) 定員:30名

### フリーマージャン

登録制:4人1組・5卓

8月分申込受付:7月23日(水)まで

抽選日:7月31日(木)10時

抽選は、代表者が行います。

\*5組以下の場合抽選は中止



# 令和7年 7月区民ひろば千早「子育て」予定表



NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早)豊島区要町3-7-10  
☎ 3959-5861 子育て専用(2階) 開館: 9:00~17:00



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	7	
午前	※夏休み 子どもの居場所になります※ 7/22(火)~8/29(金) 平日の午前・午後 ※8/11~8/15は除く 子供たちの居場所として、下記のひろばで事業実施や自習室の解放をします。 ・区民ひろば西巣鴨第一・区民ひろば朋有 ・区民ひろば池袋本町・区民ひろば目白・区民ひろば長崎 ※詳しくは各館カレンダーをご覧ください。		ほほえみタイム	ベビーマッサージ	大人の卓球タイム	ミニアスレチック ひよこの日 おなか元気教室		
午後			小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	
日	8	9	10	11	12	13	14	
午前		さくら千早クラブ	おはなし会 プラレール	みどり会	親子ピラティス	ミニアスレチック		
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	
日	15	16	17	18	19	20	21	
午前		さくら千早クラブ	のびのびタイム (誕生会)	大人の卓球タイム	ミニアスレチック たまごタイム			
午後	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	
日	22	23	24	25	26	27	28	
午前		お・た・の・し・み! みどり会		親子リトミック	パパといっしょに 遊ぼう	休館日	休館日 (海の日)	
午後	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生タイム			
日	29	30	31	7月のびのびタイム&誕生会				
午前	さくら千早クラブ	プラレール		15日(火)11:00~11:45 ◎夏の遊びを楽しもう ◎7月生まれのお誕生会もあります ★申込 7月1日(火)~窓口(電話可) 先着30組0才~未就学児				
8	小中高生タイム	小中高生タイム	小中高生卓球タイム	小中高生タイム				

## ベビーマッサージ

2日(水)11:00~11:45  
講師:横田千春氏  
2ヶ月~8ヶ月まで  
持ち物:バスタオル・オイル又は  
クリームカローション・水分  
★申込 6月18日(水)~  
窓口(電話可) 先着15組



## 親子ピラティス

10日(木)10:30~11:15  
講師:大塚知美氏  
3ヶ月~9ヶ月「ハイハイ」まで  
バスタオル・水分をお持ち下さい  
★申込 6月26日(木)~  
窓口(電話可) 先着15組



## たまごタイム

18日(金)11:00~11:45  
1歳未満のお子様の  
身長・体重測定、情報提供  
ふれあい遊び  
バスタオル・水分をお持ち下さい  
★申込 4日(金)~  
窓口(電話可) 先着15組



## パパといっしょに遊ぼう

26日(土)10:30~11:30  
講師:理学療法士 鈴木享之氏  
2歳~就学前まで  
◎動きやすい服装・水分を  
お持ちください  
★申込 11日(金)~  
窓口(電話可)先着15組



## ひよこの日

4日(金)9:00~11:30  
1歳以上未就学児の  
お子さんの身長体重  
が測れます 事前申込不要



※予定表は変更する場合  
もあります。  
※のりものは乗れない  
時間帯があります。  
※16:50には室内消毒を  
開始します。  
※来館の際は、靴下着用  
をお願いします。

## 大人の卓球タイム

3日(木)・17日(木)  
1回目 9:15~10:30  
2回目 10:30~11:45  
★各15人



## お・た・の・し・み!

23日(水)11:00~11:30  
講師:菅原 千賀子氏  
絵本・手遊び  
パネルシアター等  
当日先着15組



## おはなし会

8日(火)10:30~11:00  
中央図書館ボランティア  
による絵本、紙芝居の  
読み聞かせ  
当日先着15組



## ほほえみタイム

1日(火)11:00~11:45  
千早子どもの家保育園  
の先生と季節の遊びを  
楽しもう!  
当日先着15組



## 親子リトミック

登録制  
前期 7/25-9/26  
講師:下平麻紀氏  
なかよクラス10:30~11:00 2才~就学前  
ひよこクラス 11:10~11:40 1才~2才未満  
※当日定員に空きが有る場合  
は参加出来ます



## おなか元気教室

7月4日(金)11:00~11:30  
ヤクルトおなか健康プロジェクト  
「お腹の話」  
★申込6月20日(金)~  
窓口(電話可)15組  
お土産もあります。

