令和8年 10月 区民ひろば仰高のお知らせ

豊島区駒込4-12-3　TEL 03(5907)3471
FAX 03(5907)3472

ぎょうこう ハッピーハロウィン

申込制

24日(土)
10時30分～11時30分

コンサートを楽しんだあと、地域のスポットを回ってお菓子をもらおう！
仮装して参加してね

出演:目白ピアノアカデミーの先生方
対象:乳幼児親子
定員:24組(70名)
申込:10日(土)から
共催:区民ひろば仰高運営協議会



区民ひろば仰高運営協議会主催

◎健康講座◎

～ノルディックウォークの楽しみ方～

申込制

27日(火)
10時～11時30分

ノルディックウォークの
効果や楽しみ方を学びます



講師:石井文久氏
(すがも北口整形外科クリニック院長)
対象:おおむね60歳以上の方
定員:30名
申込:13日(火)から

♥キッズラクロスフェスティバル♥

申込制

21日(水)
15時30分～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や的あてなどの
ゲームを楽しめます

対象:小学生、乳幼児親子
定員:50名
申込:9/20(日)から



ぎょうこうカフェ

8日(木) 11:30～13:30
19日(月) 11:30～13:30
※コーヒー1杯100円 (注文は受付まで)
お釣りのないようにお願いします

★認知症サポーター養成講座★

8日(木) 10時～11時30分

対象:豊島区在住・在勤・在学の方
定員:15名(先着順)
申込:受付中
申込先:高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
03-4566-2433

申込制

♦やさしい英会話♦

申込制 (全4回)

5日(月)
10時30分～11時30分

第1回:英語で話してみよう！

講師:川瀬みどり氏
対象:大人の方(子連れ可)
定員:10名
申込:9/20(日)から



♥ベビーマッサージ♥

申込制

9日(金) 10時30分～11時30分
(おしゃべり交流会11時10分～)
赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう

講師:古城恵子氏
対象:3～10か月の乳児とその保護者
定員:12組
申込:9/25(金)から
持ち物:バスタオル、水分補給
※ベビーオイルを使いたい方はご持参ください



♥ママのリズムエクササイズ♥

申込制

26日(月)
10時30分～11時15分

抱っこひものままでできるエクササイズ

講師:加藤由依氏
対象:首がすわってから就学前までの
乳幼児とその保護者
定員:10組
申込:11日(日)から
持ち物:抱っこひも、水分補給



♥あそんで相談♥

15日(木)10時～11時30分
西部子ども家庭支援センターによる育児相談

♥ジモイクのお知らせ♥

子育てプログラムの申し込みが
ジモイク(子育て支援WEB予約システム)で
できるようになります！※9/24(木)12時～
詳しくは館内ポスターをご覧ください

【予告】家族でフィットリトミック

11月1日(日) 10時30分～11時30分
申込:18(日)から

★いきいきプログラム★

※65歳以上の方優先

申込制 モルック &としまる体操	6日(火)14時～15時30分 定員18名　申込受付中 健
Let's脳トレ	20日(火)14時～15時 ゲームや計算など楽しみながら頭の体操
申込制 Let's筋トレ 講師:小布施 由恵氏	9日(金)14時～15時 定員20名　申込 9/25(金)から 持ち物:浴用タオル・水分補給 健
申込制 貯筋運動 講師:高橋 奈保子氏	27日(火)14時～15時 定員20名　申込13日(火)から 健

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



♦みんなのプログラム♦

歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	21日(水)10時30分～11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
みんなでうたおう	23日(金)14時～15時 カラオケの曲にあわせて楽しく歌いましょう
暮らしの何でも相談会	27日(火)14時～15時 (豊島区民社会福祉協議会 CSW)

豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」
区民ひろば仰高もイベント情報やイベント報告を
掲載しています

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

♡子育てプログラム♡

申込制 家族で フィットリトミック 講師:小布施由恵氏	4日(日)10時30分～11時30分 定員12組　申込9/20(日)から 対象:おおむね2歳からの幼児と保護者
申込制 あひるタイム 対象:0歳児～就園前	20日(火)10時30分～11時15分 定員10組　申込6日(火)から 10月生まれのお誕生会と ハロウィンの工作などを楽しみます
申込制 ママヨガ(産後ケア) 講師:星野千里氏	15日(木)10時30分～11時30分 (おしゃべり交流会11時10分～) 定員:12組　申込1日(木)から 対象:子育て中のママ(0歳のみ子連れ可)

令和8年 10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

※9月 15日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
							≪貸室抽選日≫ 1	2	3
午前	1階	奥							
	2階	多1						染井さくら会（としまる体操）	えいごであそぼ
		多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1							
		多2						染井さくら会（輪投げ）	
			4	5	6	7	8	9	10
午前	1階	奥		♥ぺたぺたアート					
	2階	多1	♥家族で フィットリトミック	◆やさしい英会話	スポーツ吹矢仰高		◆認知症サポーター養成講座	♥ベビーマッサージ	
		多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1	♥プラレールたいむ				そめい健康マージャンクラブ	★Let's筋トレ	
		多2		染井さくら会（コーラス）	★モルック＆としまる体操				
			11	12	13	14	15	16	17
午前	1階	奥				♥ぺたぺたアート	♥あそんで相談		
	2階	多1	♥プラレールたいむ		スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック	♥ママヨガ		染井さくら会（役員会）
		多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1	♥プラレールたいむ			iloinen			子ども日本舞踊
		多2							
			18	19	20	21	22	23	24
午前	1階	奥		♥ぺたぺたアート		♥ぺたぺたアート			
	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	♥あひるタイム	◆歌声ひろば	えいごであそぼ	染井さくら会（としまる体操）	◎ぎょうこうハッピーハロウィン
		多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1	♥プラレールたいむ		★Let's 脳トレ	♥キッズラクロス フェスティバル	そめい健康マージャンクラブ	◆みんなでうたおう	
		多2		染井さくら会（コーラス）			悠々会(コーラス・カラオケ)		
			25	26	27	28	29	30	31
午前	1階	奥				♥ぺたぺたアート			
	2階	多1	♥プラレールたいむ	♥ママの リズムエクササイズ	◎ノルディック ウォークの楽しみ方	シニアリトミック	フラサークル レディース		
		多2							
午後	1階	奥							
	2階	多1	♥プラレールたいむ		★貯筋運動	iloinen			
		多2	子ども日本舞踊		◆暮らしの何でも相談会			悠々会(コーラス・カラオケ)	染井さくら会（輪投げ）

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

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

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]・・・回収箱常設しています **[インクカートリッジ]**・・・回収箱常設しています

SDGs未来都市豊島区

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

令和8年 10月お知らせ　区民ひろば駒込

NPO法人ソメイヨシノの里ひろば駒込
豊島区駒込2－2－4　電話(3917)9873　(3915)1966
開館時間午前9時～午後5時　閉館日：祝日、年末年始 他休館日あり

Let'sイキイキ



各回(金) 午前10時～11時15分

2日　筋力アップ体操　　講師：藤井芳子氏
　　東部高齢者総合相談センターによるミニ講座・お誕生会
9日　ダンス体操・脳トレ　講師：足立博子氏
30日　としまる体操　　健康イベント

回遊音楽キャラバン

ピアノとバイオリンの奏でる音色をお楽しみください

21日(水) 午前11時～11時30分(開場10時30分)
定　員：60名 *申込み制(先着順・電話可)
対　象：どなたでも
申込み：豊島区在住の方　7日(水)～
　　他区の方 14日(水)～



姿勢・腰痛講座　＊高齢者福祉課アウトリーチ事業

姿勢を整え腰痛を予防する講座



16日(金) 午前10時～11時
講　師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会
定　員：24名　＊申込み制(先着順・電話可)
対　象：豊島区在住の65歳以上の方
申込み：2日 (金)～

0歳赤ちゃん集まれ　0歳赤ちゃんと保護者同士の交流の場です

江崎グリコ子育てセミナー

離乳食マンネリ化の時期の食べムラや遊び食べ対策が見つかります！
講義(30分程度)のあと個別相談が受けられます
10月生まれのお誕生会もします



28日(水) 午前11時～11時45分
講　師：栄養士・保健師
定　員：10組 *申込み制(先着順・電話可)
申込み：豊島区在住の方　14日(水)～
　　他区の方　21日(水)～

エンジョイ！小物作り



27日(火) 午後1時30分～3時
講　師：比留間 恭子氏
定　員：12名　*申込み制(先着順・電話可)
申込み：豊島区在住の方 13日(火)～
　　他区の方 20日(火)～

ベビーダンス



7日(水) 午前10時30分～11時30分
講　師：久保田 朱沙氏
定　員：15組 *申込み制(先着順・電話可)
対　象：3ヶ月～1歳6ヶ月までの親子
申込み：豊島区在住の方 9月24日(木)～ 他区の方 9月30日(水)～

ハロウィンフォトスポット



26日(月)～30日(金) 午前9時～11時50分
31日(土) 午前9時～午後4時(撮影時間4時30分まで)

ぐんぐんタイム「Halloweenかぼちゃ飾りを作ろう！」

8日(木) 午前10時30分～11時10分
10月生まれのお誕生会　前月お誕生会が出来なかった方もどうぞ！
定　員：15組 *申込み制(先着順・電話可)
対　象：1歳以上～3歳までの親子
申込み：豊島区内・区外の方　9月24日(木) ～



今 月 の プ ロ グ ラ ム

	プログラム名	日にち	時　間	内　容
いきいき	Let'sシング	5,19,26日(月)	午前10時30分～11時15分	季節の歌、抒情歌などみんなで歌います
	盆ダンスの会	19日(月)	午後1時30分～3時	盆踊りをみんなで踊ります(講師：繭の会)
	こまごめDE輪投げ	22日(木)	午後1時30分～2時30分	輪投げを通して交流します*理事会いきいき部会主催
	こまごめDEボッチャ	23日(金)	午前10時～11時	パラリンピック正式種目のパラスポーツを楽しみながら交流します
	囲碁・将棋の日	1,8,22,29日(木)	午後1時～4時30分	自由に囲碁・将棋を楽しめます(事業がある場合は実施できません)
	なんでも相談会	9日(金)	午前10時～11時	悩みごとや困りごと、何でもCSWにご相談ください
子育て	大きくなったかな？	20日(火)	午前10時30分～11時	かわいい用紙に手形取りをします(偶数月)
	駒込キッズ	20日(火)	午前11時～11時20分	ボランティアによる絵本や紙芝居の読み聞かせと本の紹介
	プラレール・ブリオで遊ぼう	毎週（土・日）	午前9時～午後4時30分	プラレール・ブリオ(木の電車)で遊べます(事業がある場合は実施できません)
	ひろばタイム	毎日	午前11時45分～	アンパンマン体操、バスに乗って他
	あそんで相談	22日(木)	午前10時～11時30分	西部子ども家庭支援センターのあそんで相談
	なんでも相談会	28日(水)	午前11時～11時45分	悩みごとや困りごと、何でもCSWにご相談ください

区民ひろば駒込　10月カレンダー

☎(3917)9873
☎(3915)1966

9月15日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	2	3
午前	こまぎく	☆・・・ひろば事業（子育て） ★・・・ひろば事業（いきいき） ◎・・・理事会主催事業 無印・・・団体貸出し		10月の区民ひろば 団体利用貸室受付 10/1（木）9時～			★Let'sイキイキ	
	そめいよしの						高齢者総合相談センター ミニ講座	
	つつじ							☆プラレールで遊ぼう
	子育て						このえ保育園運動会	☆ブリオで遊ぼう
午後	こまぎく						健美会	カラオケ栄会
	そめいよしの					★囲碁・将棋の日		
	つつじ							☆プラレールで遊ぼう
	子育て							☆ブリオで遊ぼう
		4	5	6	7	8	9	10
午前	こまぎく		★Let'sシング	休館日	駒込吟詠会		★Let'sイキイキ	駒込吟詠会
	そめいよしの				星宙（ほしぞら）の会	としま案内人 駒込・巣鴨	なんでも相談会	
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう			☆ベビーダンス	☆ぐんぐんタイム		☆ブリオで遊ぼう
午後	こまぎく				なかよしさくら会		こまごめサロン	カラオケ栄会
	そめいよしの					★囲碁・将棋の日		
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう						☆ブリオで遊ぼう
		11	12	13	14	15	16	17
午前	こまぎく		スポーツの日	短期集中通所サービス	書道関信会	休館日	★姿勢・腰痛講座	豊島ウクレレ倶楽部
	そめいよしの			駒雀クラブ	星宙（ほしぞら）の会			
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう						☆ブリオで遊ぼう
午後	こまぎく			コアウクレレ倶楽部	太極拳サークルさくら		健美会	
	そめいよしの			駒雀クラブ				
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう						☆ブリオで遊ぼう
		18	19	20	21	22	23	24
午前	こまぎく		★Let'sシング	短期集中通所サービス	駒込吟詠会		★こまごめDEボッチャ	豊島ウクレレ倶楽部
	そめいよしの				星宙（ほしぞら）の会		ぐりぐらの会	駒込吟詠会
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう		☆大きくなったかな ☆駒込キッズ	☆回遊音楽キャラバン			☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう				☆あそんで相談		☆ブリオで遊ぼう
午後	こまぎく	朱鷺俳句会	★盆ダンスの会	コアウクレレ倶楽部	染井メンズシェッド	◎こまごめDE輪投げ	こまごめサロン	こまきん
	そめいよしの			駒雀クラブ	フラつばさ	★囲碁・将棋の日		
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ブリオで遊ぼう						☆ブリオで遊ぼう
		25	26	27	28	29	30	31
午前	こまぎく		★Let'sシング	短期集中通所サービス	書道関信会		★Let'sイキイキ	智能気功土曜会
	そめいよしの		太極拳サークルさくら		星宙（ほしぞら）の会			
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう	☆フォトスポット	☆フォトスポット	☆0歳赤ちゃん集まれ 江崎グリコ子育てセミナー	☆フォトスポット	☆フォトスポット	☆フォトスポット
	子育て	☆ブリオで遊ぼう				なんでも相談会		☆プラレールで遊ぼう
午後	こまぎく		絵手紙教室	コアウクレレ倶楽部	カラオケ栄会			カラオケ栄会
	そめいよしの			駒雀クラブ		★囲碁・将棋の日		
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう		★エンジョイ！小物作り				☆フォトスポット
	子育て	☆ブリオで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう

＊**事業開催日は部屋の使用ができない場合があります。館内の掲示をご覧ください。**
＊安全と衛生上、館内では小学生以上の方は**靴下の着用**をお願いいたします。
＊ランチタイムについてはひろばにご確認ください。
＊家庭の廃油を毎月第4月曜日の 午前9時～12時30分に回収しています。（祝日の場合は翌日回収）
＊家庭用プリンタの インクカートリッジの回収箱を常設しています。
＊古着回収BOXを常設しています。
＊車椅子の短期貸し出しをしています。（こまごめ相談室：☎03-6903-5137）

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

令和8年 10月 区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば
豊島区南大塚2－36－1
いきいき　℡ 03－5976－4399
子 育 て　℡ 03－3946－7665

区民ひろばの事業は、持続可能な開発目標(SDGｓ)の実現を目指しています。

ひろばまつり（お楽しみパーク）　4日(日) 10時から11時30分

先着350名

《1F》
- ◆ペットボトルたおし
- ◆カーレット（小学3年生以上）
- ◆血圧測定コーナー
- ◆カフェコーナー
- ◆CSWコーナー

《2F》
- ◆ボールプールで宝探し
- ◆つみつみチャレンジ
- ◆絵本読み聞かせ
- ◆玉入れをたのしもう！
- ◆ダーツ

《2F》◆スラックライン体験会
インストラクターがやさしく指導
初めての方も気軽にどうぞ！
対象：未就学児から小学生

◆大人も子どもどなたでも参加できます

出前講座 親子交通安全教室

日時：7日(水) 11時から11時30分
対象：子育て親子向け交通安全教室です
　　開催の日時に直接ご来館ください
主催：土木管理課交通安全対策グループ

子どもおひさまリサイクル　無料

日　時：11月7日(土)13時から15時30分
①13時から　②13時30分から
③14時から　④14時30分から
※お子さんは入場できません
　点数制限あり
申　込：10月17日(土)9時から
　11月5日(木)17時まで
　右記QRコードから
定　員：各回25名 計100名(先着順)
詳しくはお問い合わせください

【子ども用品リサイクル品を募集！】
みなさんのお家でまだ使えるが使わなくなった育児用品(玩具や洋服など)ありませんか？
詳しくは館内のポスターをご覧ください
募集期間：10月16日(金)から30日(金)まで
　窓口へ直接お持ちください

趣味のひろば 「七福神の飾り」

日　時：14日(水) 13時30分から15時
講　師：冨澤美幸氏
材料費：500円
定　員：15名(先着順)
申　込：9月26日(土)から10月10日(土)まで
　材料費を添えて窓口まで

フォークソング＆オールディーズ

日　時：17日(土) 13時30分から15時
出　演：都電沿線＆赤羽フォークソング倶楽部
※60から80年代のフォークソング、ベンチャーズ等の歌や演奏を楽しみましょう
どなたでもどうぞ



リズムでGo！

リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう!!
日　時：21日(水)10時30分から11時30分
講　師：インストラクター　近藤容子氏
定　員：25名(先着順　登録制)
　　大人の方ならどなたでも(保育なし)
申　込：5日(月)から
(10月から令和9年3月まで毎月第3水曜日 6回分)



数独をやってみよう

日　時：15日(木) 13時30分から14時30分
定　員：10名(先着順)
申　込：1日(木)から
　どなたでもどうぞ　初心者歓迎



出前講座 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座です
日　時：27日(火) 10時30分から12時
講　師：豊島区キャラバンメイト
申　込：高齢者福祉課　03-4566-2434

ハロウィン大冒険



日　時：31日(土)10時30分から11時30分
対　象：乳幼児親子　子ども20名まで
申　込：19日(月)から
※詳細は館内のポスターをご覧ください

《事業の申込みについて》

- 定員制の事業は豊島区民の方が優先です。
- 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。
- 特記のないものは、窓口・電話での申込ができます。
- 定員が限られているためご本人からの申込とさせていただきます。

子育てプログラム

主に乳幼児親子対象（一部小学生参加可）

事業名	日程	時間	内容	定員	申込
お昼の体操	毎日	11時50分から12時	みんなでアンパンマン体操をしましょう	申込不要 開催の日時に直接ご来館ください	
あかちゃん紙芝居	2日(金)	11時から11時30分	0歳児から楽しめる紙芝居です		
ミニミニアスレチック	5･19日(月)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台、風船などで遊びましょう		
親子deリズム	7日(水)	10時30分から11時	親子で楽しい「音楽遊び」　講師：舟越映子氏		
小学生タイム	7･14･21日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう！		
おはなしルーム	15日(木)	10時30分から11時	中央図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会		
こども紙芝居	25日(日)	11時から11時30分	「Toshimaわくわく紙芝居」による紙芝居の実演		
うきうきタイム	27日(火)	10時30分から11時	親子でふれあい遊び、手がた・足がたもとれます		
リトルストーリータイム	27日(火)	11時から11時20分	多様な国の絵本に触れて、子どもたちの世界を広げる読み聞かせ　協力：NPO法人こそだてビレッジ		
ホームスタート	1･15･22･29日(木)	11時から12時	地域の先輩ママと気軽にお話してみませんか		
親子体操	18日(日)	10時30分から11時10分	2歳位から未就学のお子さんと保護者　講師：宮崎　紳氏	15組	10月1日(木)から

いきいきプログラム

65歳以上の方対象

囲碁・将棋	毎週火・木曜日	13時から16時	囲碁・将棋を楽しめます	どなたでもどうぞ	
レッツミュージック	9日(金)	10時30分から11時30分	音楽に合わせてストレッチをしたり、歌や楽器を楽しみます　講師：木内愛弓氏	登録制	申込受付中
脳トレタイム	13日(火)	10時30分から11時30分	大谷選手の愛犬「デコピン」を折紙で折りましょう	先着20名	申込不要
歌のひろば	28日(水)	10時30分から11時20分	ピアノに合わせて歌いましょう　講師：舟越映子氏	どなたでもどうぞ	

交流プログラム

どなたでも

カーレット	10日(土)	13時30分から15時30分	多世代コミュニケーション＆頭脳スポーツ 卓上カーリングを楽しみましょう	小学生以上どなたでも	申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
モルック	2日(金)	13時30分から15時	モルックを楽しみましょう	どなたでもどうぞ	
吹矢教室	9･16日(金)	13時30分から15時	指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています		
吟詠教室	10日(土)20日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳游氏		
ボッチャを楽しもう	15日(木)	10時から11時30分	ボッチャを楽しみましょう		

令和8年　**10月**　区民ひろば南大塚

開館時間　9:00から17:00

NPO 法人南大塚おひさまひろば
豊島区南大塚2－36－1
いきいき　℡ 03－5976－4399
子 育 て　℡ 03－3946－7665

		1 階						2 階		
		集会室		教養室 1		教養室 2		上段：多目的室 1 下段：多目的室 2		子育てルーム
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
1	木		はつらつ会	《 貸室抽選 》		オカリナ会	●囲碁・将棋		大塚健康ダンス	○ホームスタート
2	金		◆モルック	《 貸室抽選 》	フラ・プルメリア		M・M	南大塚卓球部		○あかちゃん紙芝居
3	土		◆お楽しみパーク準備	自彊縁結び	◆お楽しみパーク準備		◆お楽しみパーク準備	平松寿クラブ	◆お楽しみパーク準備	
4	日	◆ ひ ろ ば ま つ り 「 お 楽 し み パ ー ク 」								
5	月		サロンひばり					▲ミニミニアスレチック	大塚延寿会	
6	火	☆フレイル フォローアップ	ヨーガ健康教室		大塚百齢会		●囲碁・将棋	大塚健康ダンス	タイガーキッズ	
7	水		サロンリズム体操会		フラつばさ	キーボードの会	mocm	▲親子deリズム ☆親子交通安全教室	▲小学生タイム	
8	木	休　館　日								
9	金	●レッツミュージック	フラ・プルメリア	としま歴史・ 文化探検隊	としま歴史・ 文化探検隊	第2ブロック 定例会			◆吹矢教室	
10	土	スマートエイジング	サマディヨーガ セラピー	自彊縁結び	◆カーレット	◆吟詠教室		▲乗り物タイム としま歴史・文化探検隊	大塚池袋太極拳クラブ	
11	日		混声コーラス スペース				エヌツークラブ	▲乗り物タイム	▲乗り物タイム	
12	月	休　館　日（ ス ポ ー ツ の 日 ）								
13	火	●脳トレタイム	らくらく健康大学	YGクラブ	大塚百齢会		●囲碁・将棋		タイガーキッズ	
14	水	伝Den			●趣味のひろば		mocm	南大塚卓球部	混声合唱団エミーズ ▲小学生タイム	
15	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会		◆数独をやってみよう	オカリナ会	●囲碁・将棋	◆ボッチャを楽しもう	大塚健康ダンス 新婦人の会豊島支部	○おはなしルーム ○ホームスタート
16	金		おおつかサロン		フラ・プルメリア			南大塚卓球部 ▲リサイクル準備	◆吹矢教室	
17	土	◆フォークソング＆ オールディーズ準備	◆フォークソング＆ オールディーズ	自彊縁結び		◆フォークソング＆オールディーズ　控室		▲リサイクル準備	大塚池袋太極拳クラブ	
18	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌツークラブ	▲親子体操 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
19	月		サロンひばり				mocm	▲ミニミニアスレチック ▲リサイクル準備	大塚延寿会	
20	火				タイガーキッズ	◆吟詠教室	●囲碁・将棋	▲リサイクル準備	大塚百齢会	
21	水	◆リズムでGo!	サロンリズム体操会			キーボードの会	健康マージャン	▲リサイクル準備	▲小学生タイム	
22	木	ヨーガ木曜会	高総相				●囲碁・将棋	▲リサイクル準備		○ホームスタート
23	金	休　館　日								
24	土	サマディヨーガ セラピー		自彊縁結び	平松寿クラブ		M・M	大塚延寿会 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
25	日		混声コーラス スペース		Toshima わくわく紙芝居		エヌツークラブ	○こども紙芝居 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
26	月		ニューソング				mocm	▲リサイクル準備		
27	火	☆認知症 サポーター養成講座	らくらく健康大学	YGクラブ	ヨーガ健康教室		●囲碁・将棋	▲うきうきタイム ○リトルストーリータイム ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
28	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会	伝Den	フラつばさ		M・M	南大塚卓球部 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
29	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	▲リサイクル準備	大塚健康ダンス	○ホームスタート
30	金						M・M	▲乗り物タイム ▲リサイクル準備	▲ハロウィン準備	
31	土		ニューソング		平松寿クラブ		健康マージャン	▲ハロウィン大冒険 ▲リサイクル準備	理事連絡会	

● ひろば主催事業（いきいき）　▲ ひろば主催事業（子育て）　◆ ひろば主催事業（交流）　☆ 出前事業　○ 自主活動　無印 団体・サークル

※ 9月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 11月分の貸室抽選は10月1日(木)になります。

【豊島区民社会福祉協議会　CSW配置】　（☎03-6861－2930）

CSW（コミュニティーソーシャルワーカー）が配置されています。何でもお気軽にご相談ください。

☆暮らしの何でも相談会　28日(水)　10時30分から11時30分

いきいき プログラム　子育て プログラム

2026年10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	1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！	6日(火) 16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	14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！	14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
声の出し方トレーニング	17日(土)　13:30～14:30	35	毎月1日	発声練習と歌を楽しみます。 講師：花島悠生氏
うたカラ体操	20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
せいわボッチャ	26日(月)　13:30～14:30	12	毎月1日	ボッチャをみんなで楽しみます。 講師：佐藤妙子氏
貯筋運動	7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	26日(月)　菊かおる園／東部高齢者／CSW 20日(火)　14:20～　CSW			お気軽にご相談ください。



申込制　10月1日(木)から申込開始!

17日(土)　声の出し方トレーニング

26日(月)　せいわボッチャ

詳細は上の表をご覧ください。



尿失禁予防講座

男性も対象の尿失禁予防講座です！

19日(月)13:30～14:30

定員：15名　申込：9/28(月)～

対象：65歳以上の方

講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会

正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座

8日(木)
13:30～15:00

申込み：高齢者福祉課
03-4566-2434

予告　出前寄席

11月30日(月)
13:30～14:30



今年も消費生活講座の出前寄席がやってきました。
お楽しみに！

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
おぶちゃん先生と フィットリトミック	1日(木)　10:30～11:30	15組	9月17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
ふわふわぺたーん	6日(火)　11:00～11:30	なし	申込不要	【ザ・キッズ】による絵本の読み聞かせ 親子でお話の世界を楽しみましょう。
えいごでえほん	14日(水)　10:30～11:00	15組	9月30日(水)	講師:吉村 京花氏 対象:乳幼児と保護者
ミニミニアスレチック	10日(土) 24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。
おはなしタイム	15日(木)　10:30～11:00	なし	10月1日(木) お誕生月の方	中央図書館の読み聞かせの後、お誕生日のお子さんのお祝いをします。(10月生まれとハーフBD令和8年4月生まれ)**※お申込みが必要です。**
りぷりんと	27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

10月の事業から子育て支援WEB予約サービス「ジモイク」でお申し込みを承ります。
（期間限定2027年1月31日まで）右のQRコードからご登録のうえ、お申込みください。

9月24日(木)
12:00～
運用開始！

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。

ラクロス体験会



日時：10月7日(水)　15:30～
申込：不要
対象：小学生、幼児と保護者
立教大学体育会女子ラクロス部によるラクロス体験会です。ラクロスを使ったゲームなどもあります。

水道キャラバン



日時：10月16日(金)　10:30～
申込：2日(金)～　先着30組
対象：乳幼児と保護者
子育て中に役立つ水道水の知識を学べます！スクリーン上のわんわん、ぼうぼと一緒に踊ったりもしますよ。
東京都水道局

ちびっこタイム



『秋のいきもの観察と工作』
日時：10月22日(木)　10:30～
申込：8日(木)～　先着15組
講師：町田信子氏
対象：乳幼児と保護者
身近な秋のいきもの（虫）に触れよう！

ちびっこハロウィン



日時：10月29日(木)　10:30～
申込：8日(木)～　先着30組
対象：乳幼児と保護者
駿台観光＆ホテルブライダルビジネスカレッジの皆さんのバルーンパフォーマンスを楽しみましょう！



2026年10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
2F	午前	◎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…26日(月)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 9月20日現在	◆貸室受付		
	午後					太極拳きの会		すがも児童合唱団
3F	午前					マダム恵子の絵手紙教室	ヨーガの会	
	午後					◆アコーディオン		ベリーの会
		4	5	6	7	8	9	10
2F	午前	◆小・中学生スペース	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		美文字		版画サークル			アゼリア(体)
3F	午前		シニアエアロ清和	◆館使用	◆貯筋運動	中仙道サロン		
	午後	◆館使用	区高連第一ブロック	◆としまるチャレンジ！		◆高齢者福祉課事業		末広会
		11	12	13	14	15	16	17
2F	午前		休館日（スポーツの日）	東部クラブ				◆小・中学生スペース
	午後	悠々会				◆館使用		
3F	午前	すがも児童合唱団		アトリエゆうこ レクダンス清和	◆おぶせ先生と脳トレ		ヨーガの会	
	午後	巣鴨朋友会		花泉歌謡会	◆元気はつらつ体力UP！	サークルカラオケ	◆としまるチャレンジ！	◆声の出し方
		18	19	20	21	22	23	24
2F	午前	◆小・中学生スペース	愛信会	アトリエゆうこ	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					川柳サークル		
3F	午前		シニアエアロ清和	男性ストレッチ		マウナレオ・ヨシコ		
	午後	巣鴨朋友会	◆尿失禁講座	◆うたカラ体操		サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
		25	26	27	28	29	30	31
2F	午前		愛信会	ひいらぎ会				◆小・中学生スペース
	午後	巣鴨朋友会	◆せいわボッチャ		版画サークル	太極拳きの会		
3F	午前	◆小・中学生スペース			男性ストレッチ			◆小・中学生スペース
	午後			花泉歌謡会	男性カラオケ			

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
2F	午前	LINEお友達登録をお願いいたします			◆…主催事業 無印…サークル 9月20日現在	◆貸室受付	令和8年度白鳩卒対	
	午後							
3F	午前		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			◆フィットリトミック		◆のりものランド
	午後					◆のりものランド	のびのび	
		4	5	6	7	8	9	10
2F	午前			◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対		休館日	
	午後							すがも児童合唱団
3F	午前	◆のりものランド		劇団ぽけっと		ドリームキッズ		◆ミニミニアスレ
	午後			劇団ぽけっと	◆ラクロス体験会	太極拳きの会		
		11	12	13	14	15	16	17
2F	午前		休館日（スポーツの日）					
	午後			マウスの会				北大塚一丁目睦町会
3F	午前	◆のりものランド		ドリームキッズ	◆えいごでえほん	◆おはなしタイム	◆水道キャラバン	ドリームキッズ
	午後			放課後子ども教室	わくわく	◆のりものランド	ドリームキッズ	◆のりものランド
		18	19	20	21	22	23	24
2F	午前	◆のりものランド			休館日			
	午後							
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆ちびっこタイム		◆ミニミニアスレ
	午後			輪おどりの会		◆のりものランド	のびのび	
		25	26	27	28	29	30	31
2F	午前				劇団ぽけっと			
	午後			◆りぷりんと				
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆ハロウィン		◆のりものランド
	午後			マウスの会	◆館使用	◆のりものランド		



あふれる笑顔　もうひとつのわが家
かもん　かもん　にしすがも

令和8年　10月 区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2−35− 3　℡3918−4197　Fax3918−4198
【第二】西巣鴨2−14−11　℡3915−2379　Fax3915−2379



SDGs未来都市豊島区　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

運営協議会主催・ひろば共催事業

～会えてうれしい！来てたのし！かもんかもん西巣鴨～

※当日は自転車でのご来場はご遠慮ください

にしすがも友遊まつり　10月3日(土)　13:00から15:00(受付12:45～14:30)　＜会場＞第一、西巣鴨二丁目公園（雨天 第一館内のみ）

☆オープニング：にしすっ子ダンス　・各種ゲーム　・ソースせんべい　・東京ガスコーナー
・昭和のあそびを楽しもう！　・チョコバナナ　・鉄道模型乗車（こどものみ）　・カフェコーナー

先着400名

ふれあいハロウィン　23日(金) ①10:00から ②10:20から　定員 各回お子さま15名　申込 10/2(金)から19(月)まで ※ジモイクでの申込は20(火)8時まで可　＜集合・受付＞第二
館内のフォトスポットで撮影した後、各ポイントでお菓子をもらい西巣鴨二丁目公園へお出かけします
可愛い写真をたくさん撮ってね！ 仮装もOKです♪　対象：乳幼児と保護者

仏教に親しむ　10月9日(金)写仏・23日(金)写経・11月13日(金)仏教講話　13時30分から　定員 各回16名　申込：9/24(木)から
お好みの日程をお申込みいただけます　対象：大人の方　＜会場・受付＞第一

さわやかヨガ　2・9・23・30日(金)　10:00から　定員 各回 20名（初めての方が優先となります）　申込9/25(金)から
ご都合のよい日程をお申込みいただけます　対象：大人の方　参加費 500円(当日会場にて支払い)　＜会場・受付＞第一

いきいき脳トレーニング　22日(木)　10:30から　定員20名　＜会場・受付＞第一
初めて参加を希望される方はご連絡ください　対象：主に65歳以上の方



第一 いきいきひろば

★にしすタイム特別編
28日(水)14：00から
巣鴨北中学校生徒さんとの交流
ゲームやクイズを楽しみます
対象：どなたでも　定員：16名程度
申込：10/8(木)から



★おなか元気教室
26日(月)10:00から10:30
冬に備える免疫アップ術
講師：ヤクルト社員　対象：大人の方
定員：20名　申込：10/6(火)から

予告!
★ととのう気功・ゆるカンフー 健
11月5日(木)13：30から14：30
体を動かしながら瞑想や呼吸法も行います
講師：上原あこ氏
対象：大人の方　定員：18名
申込：10/22(木)から

第二 子育てひろば

♥スタジオハロウィン
24日(土)から31日(土)まで
多目的室をハロウィン仕様にします
映えるフォトスポットもご用意しております
ぜひ遊びにいらしてください！

♥ふれあいタイム～交通安全研修会～
27日(火)11：00から11：30
巣鴨警察署の方による交通安全のお話です
勉強もできお土産もあります。ぜひご参加ください
対象：乳幼児と保護者
申込：10/6(火)から　定員15組
主催：土木管理課　交通安全対策グループ

♥親子タイム～花の植え付け～
30日(金)10：30から11：00
2階テラスで親子でお花の植え付けをします
対象：乳幼児と保護者
申込：10/15(木)から　定員15組
共催：明治安田こころの健康財団

お知らせ

子育て事業簡単予約　ジモイク
ジモイクとは「地元」×「育児」の略称です

ダウンロード不要Webブラウザだけで使えます
24時間365日スキマ時間を使ってアプリで完結！

開催予定のイベント情報や、空き状況もわかります
予約済みのイベント、施設の情報もアプリで確認！

←こちらの二次元コードは
西巣鴨第二専用です
10月以降の予約を
受け付けられます！

※ジモイクでの予約は子育て事業のみとなります
※東京海上日動あんしん生命保険株式会社との
実証実験です。ご協力お願いします。

申込方法：特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
7(水)・12(月)・16(金)は休館日のため受付できません

開館・受付時間　9：00から17：00　Faxは返信用電話番号を必ず記載してください
定員が限られているため、ご本人またはご家族からのお申込みのみとさせていただきます

	事業名	日時	内容	定員	申込
いきいき事業《第一》	にぎにぎ元気体操 健	14・21・28日(水) ①10：00から ②11：00から	タオルをにぎりながらの体操です　対象：主に65歳以上の方 持ち物：浴用タオル2本、水分補給用飲み物	各回25名	初めて参加を希望される方はご連絡ください
	おとなの読み聞かせ	21日(水) ①10：30から ②11：30から	「りぷりんと・としま」による心なごむ本の読み聞かせです 対象：大人の方	各回25名	当日窓口受付
	楽しく！ボッチャ	9日(金) 10：00から11：00	パラリンピック種目の「ボッチャ」ルールを覚えて楽しみます 体力に合わせて椅子に座ってご参加ください　対象：どなたでも	各回12名	9/28(月)から
	囲碁・将棋タイム	5・19・26日(月) 13：00から16：30	囲碁・将棋をお楽しみください 対象：どなたでも	当日窓口受付 初めて参加される方はお電話ください	
	菜々子のハッピーソング	21日(水) 13：30から14：30	講師：森　菜々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう ストレッチやリズム体操も行います　対象：大人の方	35名	10/5(月)から
	健康増進カラオケ(通信)	6日(火) 13：30から14：30	各自好きな曲をリクエストして歌います　対象：大人の方 参加人数によってお一人2曲から最大6曲となります	6名	9/24(木)から
	フレイル測定	開館時間内	歩行速度・血管年齢・握力・滑舌の測定ができます 他事業等の都合による休止やお待ちいただくことがあります 対象：主に65歳以上の方	直接職員にお声かけください	
子育て事業《第二》	ベビータッチ＆トーク	8日(木) 10：30から11：15	講師：横田千春氏　ベビーマッサージをしながら子育て相談もできます 対象：首がすわってから8ヶ月くらいまでの乳児と保護者 持ち物：バスタオル、あれば日頃使用しているベビーオイルなど	10組	9/24(木)から
	親子タイム（お誕生会）	9日(金) 10：30から11：00	中央図書館のお話し会と10月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆ 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	かもんタイム	10日(土) 10：30から11：00	ボール遊びやアスレチックなどで体を動かして遊びましょう 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	どれみランド	14日(水) 11：00から11：40	講師：大澤よしこ氏　ピアノに合わせ歌やふれあい遊びで楽しみます 対象：乳幼児と保護者	20組	9/30(水)から
	かもんベイビー	18日(日) 10：00から11：00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「ハッピーハロウィン」 対象：0歳児と保護者	当日受付	
	リズムエクササイズ	20日(火) 10：30から11：15	講師：加藤由依氏　抱っこひものままでできるママのエクササイズ 対象：首がすわってから就学前までの乳幼児と保護者 持ち物：抱っこひも	10組	10/6(火)から
	大型ブロックの日	14・21・28日(水) 9：00から16：00	大きなブロックでお城やお家を作って遊べます 対象：乳幼児と保護者	申込不要	
	木育ひろば	1・8・15・22・29日(木) 9：00から16：00	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう 対象：乳幼児と保護者	申込不要	

健 としま健康チャレンジ！の対象事業　アプリの登録が必要です

相談会《第一》
*出張相談　14日(水)10:30から11:45
高齢者総合相談センター(菊かおる園)の職員による相談会
*暮らしの何でも相談会　28日(水)10:30から11:45
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます
*まちの相談室　高齢者福祉課(4566-2433)へご予約ください
豊島区高齢者福祉課の専門職員がひろばを巡回します

「にしすカフェ」（第一）
10月28日(水)
11:00から15:00
ホットコーヒー100円
詳細館内ポスター参照

～第二からのお知らせ～
・お昼の体操　アンパンマンの曲で体操をします！
・3階で事業がない日は、自転車やコンビカー等で遊べます

令和8年
10月 区民ひろば西巣鴨 カレンダー

【開館時間】 9:00から17:00
休館日は下記表をご確認ください



		西巣鴨 第一						西巣鴨 第二	
		集 会 室（1階）		多目的室（2階）		区民集会室（2階）			
日	曜	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	多目的室・ロビー	3Fホール
1	木	★貸室受付（抽選） 自彊・縁結び	★スマートフォン教室 （4回コース、最終回）			スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
2	金	1階集会室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません	1階集会室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません			◆さわやかヨガ			
3	土	当日 1階集会室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません	◆にしすがも 友遊まつり		◆にしすがも 友遊まつり		◆にしすがも 友遊まつり		
4	日				とげぬき麻雀				
5	月		いきいきクラブIN豊島 （会議）		★囲碁・将棋タイム		いきいきクラブIN豊島 （スマホ教室）		アプローチ(am)
6	火	ほほえみサロン	★健康増進カラオケ （通信）		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 （楽々吹き矢）		
7	水	休 館 日							
8	木	自彊・縁結び	ストレッチ		西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	❤ベビータッチ＆トーク(am)
9	金	★楽しく！ボッチャ	◆仏教に親しむ(写仏)	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			❤親子タイム誕生会(am)
10	土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		❤かもんタイム(am)
11	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
12	月	ス ポ ー ツ の 日 （休 館 日）							
13	火	らくらく巣鴨の会			麻雀7G				
14	水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会				❤どれみランド(am) ❤大型ブロック(pm)
15	木	とげぬき輪投げ	緑の会 西巣鴨	自彊・縁結び	エヌツークラブ	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
16	金	休 館 日							
17	土	とげぬき鵬栄会	とげぬき鵬栄会	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		
18	日	とげぬき輪投げ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀			❤かもんベイビー(am)	
19	月			★ヒヤリング フレイルチェック	★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
20	火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 （楽々吹き矢）		❤リズムエクササイズ(am)
21	水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★菜々子のハッピーソング		写経				❤大型ブロックの日(am)(pm)
22	木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
23	金		◆仏教に親しむ（写経）	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			❤ふれあいハロウィン(am)
24	土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	ミニサークル くるみの木	❤スタジオハロウィン (am)(pm)	
25	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
26	月	★おなか元気教室			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
27	火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G				❤ふれあいタイム 交通安全(am)
28	水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★にしすタイム		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
29	木	らくらく巣鴨の会						❤木育ひろば(am)(pm)	
30	金	脳イキイキ教室			エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			<2Fテラスで開催> ❤親子タイム(am) 花の植え付け
31	土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会	❤スタジオハロウィン	

※R8年9月14日現在の予定です
都合により内容・時間等変更,中止になる場合があります
・11月の貸室利用申込み受付 ⇒ 10月1日(木)9:00から
・事業がある場合はフレイル測定、スカイウェルの利用ができないことがあります
・車椅子の貸出しを行っています （第一）
・ひろばご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします
（必要な方は室内履きをご持参ください）

★印⇒第一主催事業
無印⇒サークル・団体貸出
◆印⇒運営協議会主催・共催事業
＊印⇒相談事業

❤印⇒第二主催事業
第二(am)午前 /(pm)午後
＊印⇒相談事業

ピアッザ
区民ひろばからの
情報を発信しています

＜廃油の回収＞ 26日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一

令和8年
区民ひろば豊成 10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

江崎グリコの子育てセミナー
赤ちゃんを災害から守る勉強会
2日(金)10時30分から
対象 乳幼児親子・妊娠中の方
定員 15組
申込 9/18(金)



親子ピラティス
11日(日) 10時30分から11時30分
講師 大塚知美氏
対象 乳幼児と保護者
定員 15組 申込 9/28(月)



ハロウィンに集まろう！
17日(土) 入替え制です
①10時30分から11時10分(受付11時まで)
②11時20分から12時(受付11時45分まで)
★①②どちらかの回にお申込みください
対象 乳幼児と保護者
定員 各回 乳幼児30名
申込 区内の方 9/24(木)
区外の方 10/5(月)
主催 区民ひろば豊成運営協議会



折り紙タイム「忘れな草」
26日(月) 13時30分から
講師 笠原安身氏
対象 65才以上の方
定員 10名
申込
区内の方 10/13(火)
区外の方 10/20(火)



予告 作品展 11月5日(木)から7日(土)
サークルや地域の皆さまの作品を展示します！
作品受付10月26日(月)より11月2日(月)まで
作品を募集します♪

区民ひろば豊成運営協議会主催 豊成カルチャー講座

骨盤体操
全日程参加できる方
①10月15日(木) ②10月27日(火)
③11月17日(火) ④12月3日(木)
いずれも14時から15時
講師 三浦好美氏
定員 15名（どなたでも）※お子様連れはご遠慮ください
申込 区内の方9/28(月)から 区外の方10/5日(月)から

気功
全日程参加できる方
①10月22日(木) ②10月26日(月)
③11月30日(月) ④1月14日(木)
いずれも14時から15時
講師 武内フク氏
定員 15名（どなたでも）※お子様連れはご遠慮ください
申込 区内の方10/2(金)から 区外の方10/9(金)から

ゴーヤのつるでリース作り
30日(金)10時30分から
対象 どなたでも
定員 10名
申込 14日(水)
持ち物 リボンや毛糸など飾りたいもの



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	7(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	9(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!	26(月)	10時	定員18名 申込 区内の方 10/13(火) 区外の方 10/20(火)
脳トレ・あたま&からだ	14・28(水)		定員18名 申込 14日 区内の方 10/1(木) 区外の方 10/9(金) 28日 区内の方 10/15(木) 区外の方 10/22(木)
カラオケタイム 健康増進カラオケ(通信)	21(水)		定員8名 申込 区内の方 10/9(金) 区外の方 10/15(木)

どなたでも

歌いましょう	16(金)	13時30分	講師 水谷桂子氏　季節の歌や歌唱を楽しみます
わいわいモルック	5・19(月)	10時	定員14名 申込 5日 区内の方 9/24(木) 区外の方 9/29(火) 19日 区内の方 10/6(火) 区外の方 10/13(火)

乳幼児親子向き

らんらんランド 1才以上の親子対象	16(金)・20(火)	10時30分	16日 交通安全研修会 巣鴨警察の方からのお話（申込制・詳細はカレンダー面をご覧ください） 10月生まれの誕生祝い・ホールで体を動かして遊ぼう（しっぽとり）
ばぶばぶランド 0才親子対象	16(金)		交通安全研修会 巣鴨警察の方からのお話（申込制・詳細はカレンダー面をご覧ください） ハーフバースデー（4月生まれ）
ベビーマッサージ	1(木)		講師 横田千春氏 対象 2ヵ月からハイハイ頃まで　持ち物 バスタオル・ベビーオイル等
としま子育てサロン つくしんぼ	13(火)		「歯科衛生士さんのお話」　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	9(金)		講師 野沢絵美氏 定員20組 対象 8ヵ月から2才くらいまで 申込 区内の方 9/26(土) 区外の方 10/3(土)
おはなし会	20(火)・25(日)	11時	20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 25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	ー	－	今月はお休みです
電車であそぼう	4・18(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> ◇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。
◇古着・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。
◇廃食油リサイクル事業 26日(月) 9時から12時30分 当館玄関前で回収します。

＊この予定は9月16日現在のものです

10月休館日
8日(木)
12日(月)
23日(金)

令和8年
区民ひろば豊成 10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

＊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

10月休館日
8日(木) 12日(月) 23日(金)

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

★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



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					**貸室抽選会(い)** **ベビーマッサージ(サ)** 豊成としまる会(ホ)	**江崎グリコの子育てセミナー** **赤ちゃんを災害から守る勉強会(ホ)**	**団体貸し出し(ホ・サ)**
午後							**★のりものランド(サ)** **こどもアートコネスタ(ホ)**
	4	5	6	7	8	9	10
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)**		**シニアエアロ(ホ)** **ヒヤリングフレイル(サ)**	**休館日**	**リトミック(ホ)** **暮らしのなんでも相談会(CSW)**	**★のりものランド(ホ)**
午後	**★のりものランド(ホ)**		どんぐり班(い) 昭寿会わなげ(ホ)			**ゆったりエクササイズ(ホ)**	**★のりものランド(サ)** **こどもアートコネスタ(ホ)**
	11	12	13	14	15	16	17
午前	**親子ピラティス(ホ)** **★のりものランド(サ)**	**スポーツの日** **休館日**	**つくしんぼ(ホ・サ)**	**脳トレ・あたま＆からだ(集)**		**子育て世代交通安全研修会(ホ)**	**ハロウィンに集まろう(ホ・サ)**
午後	**★のりものランド(ホ)**				**豊成カルチャー** **骨盤体操(ホ)** サロンひばり(サ)	**歌いましょう(ホ)** **高齢者出張相談**	**ハロウィンに集まろう** **片付け(ホ)** **★のりものランド(サ)**
	18	19	20	21	22	23	24
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)	**休館日**	**★のりものランド(ホ)**
午後	**★のりものランド(ホ)**		どんぐり班(い) 昭寿会わなげ(ホ)		**豊成カルチャー** **気功(ホ)** サロンひばり(サ)		**★のりものランド(ホ)**
	25	26	27	28	29	30	31
午前	**★のりものランド(ホ)** りぶりんと・としまおはなし会(い)	**ボッチャにトライ！(ホ)** **豊成サロン(い)**	**アスレチックタイム(ホ)**	**脳トレ・あたま＆からだ(い)**	豊成としまる会(ホ)	**ゴーヤのつるでリース作り(い)** 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)**	**豊成カルチャー** **気功(ホ)** **折り紙タイム(集)**	**豊成カルチャー** **骨盤体操(ホ)**				**★のりものランド(ホ)**

子育て世代交通安全研修会
16日(金)10時30分
巣鴨警察署の方のお話を聞きましょう
お土産があります♪
対象 乳幼児親子 20組
申込 10/2(金)
主催 土木管理課・交通安全対策グループ



＊この予定は9月16日現在のものです

令和８年 10月 区民ひろば朋有

♣SDGsひとときタイム
「牛乳パックと はぎれで作るミニバスケット」

2日(金)13:30～14:30

対　象：65才以上
持ち物：はぎれ（不要になった布）
定　員：12名
申込み：区内　9月25日(金)から
　　区外　9月29日(火)から

♥ぴよぴよ＆ちゅんちゅんタイム
15日(木)10:30～11:00

ハロウィン・オバケちゃんとあそぼう！
フォトコーナーも用意しています
対　象：乳幼児親子
定　員：15組
申込み：1日(木)から

♥パパといっしょのエンジョイタイム
17日(土)10:30～11:30

「緊張とリラクゼーション（脱力）について」
講　師：鈴木享之氏（理学療法士）
対　象：2歳～就学前のお子さんとパパ
定　員：10組
持ち物：大きめのバスタオル、水分
　　新聞紙（見開き３枚位）
申込み：3日(土)から

区民ひろば朋有運営協議会主催

♥ハッピー★ハロウィン
みんなの音楽隊うたみっけ！さんのコンサートを楽しんだ後は、コーナーをまわっておかしをもらおう！

24日(土)10:30～11:15

出　演：みんなの音楽隊うたみっけ!
対　象：乳幼児親子
定　員：30組
申込み：10日(土)から

♥おぶちゃんとあそぼう
19日(月)10:30～11:30

音楽に合わせて親子で体を動かして楽しみましょう
講　師：小布施　由恵氏
対　象：1歳児以上の親子
定　員：12組
申込み：5日(月)から

職員による

♣朋有スマホミニ相談会
29日(木)13:30～14:30

小さな困りごとはありませんか？
対　象：65才以上（区内在住）
持ち物：携帯電話
定　員：5名（１人10分）
申込み：15日(木)から

♥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	4日(日)	9:30～11:15	申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください		プラレールで楽しく遊びましょう ＊入室したら名前、人数をご記入ください
♥木育ひろば	8日(木)	9:30～11:15			木のおもちゃで楽しく遊びましょう ＊入室したら名前、人数をご記入ください
♥おはなし会	26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
0歳児の ♥ぴよぴよタイム 1歳からの ♥ちゅんちゅんタイム	15日(木)	10:30～11:00	15組	1日(木)	「ハロウィン」に、ちなんでオバケちゃんと遊びましょう フォトコーナーもあります。10月生まれの誕生会、4月生まれのハーフバースデーを行います

◆交流事業(どなたでも)

◆レッツエアロビ	10日(土)	10:30～11:30	12名	9月26日(土)	講師：金 卿淑氏　幅広い年齢の方にお楽しみいただけるエアロビクスです
◆モルックひろば	28日(水)	10:30～11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 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 ◆モルックであそぼう！	28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 ＊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 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	6日(火)	10:30～11:30	申し込み不要 開催の日時に直接 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) ※浴用タオルを２枚お持ちください
♣楽しく脳活	16日(金)	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 足腰トレーニング	23日(金)	13:30～14:30			講師：小布施 由恵氏 ＊てぬぐいをお持ちください
♣健康増進カラオケ教室	26日(月)	13:30～15:30	20名	13日(火)	講師：河合秀和氏 課題曲を練習します
♣健康増進カラオケタイム	7日(水)	13:30～15:30	12名	9月25日(金)	世話役：佐々木 敬彦氏 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

10月の運営協議会役員会
役員会：13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
10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 9 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	木	**抽選会**	☆平和クラブ		☆東池袋ヨーガの会
2	金		**ひとときタイム**		
3	土	☆友和会	☆豊島太極拳サークル		
4	日		☆カラオケくま	**プラレールタイム**	
5	月		☆カラオケでみんなのうた		☆レイ・ピカケ
6	火	**体操＆カーリング**	☆ひまわり		
7	水		**健康増進カラオケタイム**		☆ドラマリーディングの会
8	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会	**木育ひろば**	☆東池袋ヨーガの会
9	金	**休　館　日**			
10	土	**レッツエアロビ**	☆静和クラブ	☆豊島区高齢者クラブ第3ブロック	
11	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
12	月	**スポーツの日**			
13	火		☆カトレア	☆秋桜会	
14	水		☆カラオケくま		☆フラつばさ
15	木		☆HMC会	**ぴよぴよ＆ちゅんちゅんタイム**	☆東池袋ヨーガの会
16	金		**楽しく脳活**		
17	土	☆友和会	☆平和クラブ		
18	日			☆第二地区明るい選挙推進協議会	
19	月	**おぶちゃんとあそぼう**		☆やさしいヨーガ	☆レイ・ピカケ
20	火		☆ひまわり		
21	水	**休　館　日**			
22	木	☆アンサンブルロマンス	☆HMC会		
23	金	**ハロウィン準備**	**おぶせ先生の足腰トレーニング**		☆フラ・プルメリア
24	土	**ハロウィン**		ハロウィン控室	
25	日	☆ヨーガ健康教室	☆平和クラブ		
26	月	☆やさしいヨーガ	**健康増進カラオケ教室**	**おはなし会**	
27	火		☆カトレア	☆秋桜会	
28	水	**モルックひろば** 暮らしの何でも相談会	**モルックであそぼう**		☆ドラマリーディングの会
29	木		☆HMC会		**朋有スマホミニ相談会**
30	金		☆カラオケくま		
31	土		☆豊島太極拳サークル		

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）

10月 令和8年 区民ひろば朝日お知らせ

〒170-0001
豊島区西巣鴨4-10-12
電話:03-5974-0566

◇秋の星空たんけん
17日(土)18:00から19:40
内容:星のお話、ワークショップ、
屋上で観望会をします。
講師:星空の学校～École Étoile～
場所:区民ひろば朝日
※朝日小学校ではありませんので
ご注意ください
対象:小学生とそのご家族　※保護者同伴
定員:90名
申込:9/19(土)から　※先着順
保護者が電話か窓口でお申込み
ください
主催:区民ひろば朝日運営協議会
協力:朝日小学校PTA
民生委員児童委員会
詳細は、区民ひろば朝日にお問い合わせ



◇あさひのハッピーハロウィン
31日(土)出発時間 ①10:30
②10:40
③10:50



地域をパレードしながらハロウィンを
楽しもう！お菓子がもらえるかも♡
対象:乳幼児と保護者　定員:各回10組
申込:10月10日(土)から
主催:区民ひろば朝日運営協議会
協力:豊島区民社会福祉協議会 CSW

◇スマホ・オンライン相談会
スマートフォンの使い方をオンラインで
相談できます。
1・6・9・15・20・21・28・29日
①10:00から10:45
②11:00から11:45



対象:どなたでも
定員:各回1名　(おひとり月1回)
申込:実施日の2週間前からの申込です

◇マイほいくえん
保育園ナース＆保育士がやってきた
29日(木)10:00から11:00
内容:駒込第一保育園の先生方による歌や
手遊びと看護師による冬の過ごし方の
お話
対象:乳幼児と保護者
定員:15組　申込:10月15日(木)から

出張出前講座

◇姿勢・腰痛講座
21日(水)14:00から15:00
内容:リハビリテーション専門職と一緒に
正しい姿勢を学び腰痛を予防しましょう
対象:65歳以上の方
定員:16名
申込:10月7日(水)から

◇ママのデコパージュ教室
キャンバスポーチにデコパージュしてオリジナル作品を作ります。
10月2日(金)10:00から11:00
対象:ママを中心にどなたでも　定員:10名　申込:受付中
※手ぶらでOKですが、お気に入りのペーパーナプキンがありましたら
お持ちください。



先取り情報

◇スマートフォン教室(全4回コース)
11月10・17・24・12月1日(火)13:00から16:00
対象:60歳以上の都民の方　定員:20名
申込:10月20日(火)から11月2日(月)まで

✣いきいきプログラム✣✣　高齢者向け

事業名	日程		時間	定員	申込開始日	内容
いきいき体操タイム	19日	月	14:00から15:00	20名	10/5(月)	講師:藤井芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行い、さらに元気になりましょう。
いきいき脳トレ	20日	火	10:00から11:00	16名	10/6(火)	脳トレで脳に癒しと刺激を与えましょう 筆記用具をお持ちください
大人版 英語であそぼう！	28日	水	10:00から11:00	16名	10/15(木)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう！

✣子育てプログラム✣✣　未就学児とその保護者向け

おやこピラティス	1日	木	10:30から11:00	10組	9/17(木)	講師:大塚知美氏 対象:首が座った頃からのお子さんと保護者 終了後に子育て交通安全研修会を実施します
ベビーイングリッシュ	4日	日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回 12組	9/20(日)	講師:皆川智美氏　ねんね・おすわりクラス(10:00から) よちよち歩きクラス　(10:30から)
なかよしタイム	9日	金	10:30から11:00	12組	9/25(金)	「楽しい♪うんどうかい」を楽しみます お誕生会もあります

✣交流プログラム✣✣　どなたでもどうぞ！

ペン字で美文字	5日	月	14:00から15:00	16名	9/25(金)	講師:江原紫光氏(読売書法会幹事) ボールペンやえんぴつなどお好きなものをお持ちください
健康増進カラオケ (通信)	8日	木	14:00から	10名	9/25(金)	おひとり2曲程度歌えます
みんなのモルック	11日	日	14:00から15:00	16名	9/27(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
みんなのフラダンス	18日	日	10:00から11:00	7名	10/4(日)	講師:小山とも子氏 子どもから大人まで楽しめる初級フラダンスです
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	23日	金	10:00から11:00	20名	10/9(金)	講師:有田真恵氏　内容:季節の歌などをみんなで歌います ワンポイントアドバイスをもらって気持ちよく歌いましょう！ 高齢者の相談会　ちょこっと講座
囲碁・将棋	お部屋が空いているときは利用できます。二人でお越しください。囲碁・将棋盤などの用意があります。					

✣運営協議会主催プログラム✣✣

運営協議会委員会	13日	火	18:30 から	
カフェあさひ	10日 24日	土	14:00から15:30	カフェあさひを利用する方は100円です。コーヒーとクッキーがつきます どなたでもどうぞ！24日のイベントは「三大テーノール」です
散歩の会	11日	日	10:00出発	区民ひろば朝日玄関前集合　どなたでもどうぞ！ 今回は「清澄白河・森下　芭蕉の足跡を知る下町巡り」です
麻雀教室	6日・13日・20日・27日(火)		13:15から16:50	麻雀経験のある方、当日お越しください
麻雀教室(初心者)	7日・21日・28日(水)		13:15から16:50	初心者大歓迎！当日お越しください

おねがい
✣ご利用の際には、靴下の着用をお願いします
✣施設利用及び開催事業に関して変更になる場合があります
ご理解いただきますようご協力をお願いします

給水機あります！
容器をお持ちのうえ
ご利用ください。



SDGs未来都市としま
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

区民ひろば朝日　令和8年10月カレンダー

◇主催事業　◎運営協議会　●団体利用　★ふらっと朝日

※9月14日現在のものです
変更になる場合もありますのでご了承ください

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	教1	★ちょっと寄り道、ふらっと朝日 本を読んだり、お友達とお話したりできます。 1日(木)23日(金)13:30から16:45		◇CSWなんでも相談会 お困り事、心配事などを社会福祉協議会のCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が伺います。 9日(金)10:50から11:20				
	教2							
	多目1･2					◇貸室受付	◇ママのデコパージュ教室	
	ホール					◇おやこピラティス	◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1	卓球について カレンダーに卓球のマーク がついている日は卓球ができます 9:10から11:30まで→大人 13:30から15:30まで→どなたでも 15:30から16:50まで→小学生から高校生 ※会場の都合によりご利用できない場合があります					◇自習室	●おもしろ夢芸人クラブ
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1･2					★ふらっと朝日		●東京よさこい桜舞
	ホール					◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
	会議室					●マウスの会朝日	●おとなの体操	
		4	5	6	7	8	9	10
午前	教1				●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1･2	●栄和ちとせ会						
	ホール	◇ベビーイングリッシュ	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇なかよしタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)			●おもしろ夢芸人クラブ
	教2					◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
	多目1･2	●栄和ちとせ会	◇ペン字で美文字	●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	●サークルたんぽぽ			◎カフェあさひ
	ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
	会議室							
		11	12	13	14	15	16	17
午前	教1							
	教2							
	多目1･2							
	ホール	◇のりものタイム	スポーツの日	◇のりものタイム	臨時休館日	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1			◎麻雀教室		●フレンド麻雀		一般利用不可
	教2							秋の星空たんけん準備
	多目1･2	◇みんなのモルック		●スポーツ吹矢巣鴨朝日会			●おとなの体操	
	ホール	◇小学生タイム		◇小学生タイム		◇小学生タイム	◇小学生タイム	
	会議室	●サロンジャスミン				●マウスの会朝日		
		18	19	20	21	22	23	24
午前	教1	◇みんなのフラダンス			●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1･2			◇いきいき脳トレ			◇みんなで歌おう♪Let's Sing	
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム		◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ				●豊島カウンセリング研究会
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)	臨時休館日		
	教2		●おもしろ夢芸人クラブ					●夢芸人カラオケサロン
	多目1･2			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇姿勢･腰痛講座		★ふらっと朝日	◎カフェあさひ
	ホール	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム		◇小学生タイム	◇小学生タイム
	会議室							
		25	26	27	28	29	30	31
午前	教1	●栄和町会						一般利用不可
	教2	●青空クラブ						◎あさひのハッピーハロウィン
	多目1･2	●栄和町会			◇大人版英語であそぼう！	◇保育園交流		
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	
	会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ				
午後	教1	●栄和町会	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)		一般利用可能 ※一部制限あり	
	教2	●おもしろ夢芸人クラブ				◇自習室		
	多目1･2	●栄和町会		●スポーツ吹矢巣鴨朝日会			ハロウィン準備	
	ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム		◇小学生タイム
	会議室	●サロンジャスミン						

※　廃食油 回収…毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00～12:30　　10月は26日(月)です

10月の区民ひろば上池袋

区民ひろば × SDGs

住所：豊島区上池袋3－13－5
TEL：3576－6916
開館時間：午前9時から午後5時まで

きんぎょひろば上池袋 www.hiroba-kamiike.org

ハロウィンシールラリー＆フォトスポット



⭐30日（金）のみ　9時～16時30分　シールラリー
館内2ヶ所をめぐって最後に景品をもらおう。
⭐21（水）～31（土）　9時～16時30分
2階のフォトスポットで自由に写真が撮れます。



ベビーマッサージ



13日（火）10時30分～11時30分
定員10組（10月1日　9時より申し込み受付・先着順）
対象：首すわり～ハイハイ前のお子様と保護者
場所：2階　フリールーム
持物：バスタオル・お子様の肌にあったオイル（なくても可）

スラックライン体験会

14日（水）/30日（金）いずれも14時～16時　遊戯室
プロの指導で初めての人でも安心して遊べます
対象：未就学児（保護者同伴）～小学生
持物：水分補給できるもの（水筒など）
申込不要です。当日直接お越しください。



来月のお知らせ



第17回　上池袋ひろばまつり
日時：11月15日（日）13時～15時30分
＜オープニングセレモニー＞
淑徳巣鴨中学校・高等学校ギター部演奏
＜お店屋さん＞
食べ物コーナー（フランクフルト/ポップコーン/チョコバナナ　など）
大人も楽しめるゲームコーナー・手作り玩具コーナー
＊当日は自転車でのご来場はできません。

茜パン工房のパン販売日

14日/28日いずれも水曜日
11時頃から販売



きんぎょひろばは
「エリース豊島」橋本恭輔選手を応援しています

くるくるきんぎょ（子ども服リサイクル）がはじまりました。ご来館の際は、ぜひコーナーをのぞいてください。120cmまでの衣類・靴・帽子を集めています。皆さんのご協力をお願いします。

	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベビータイム	8日（木）	10:00～10:45	対象：2ヶ月から11ヶ月までのお子様と保護者。6ヶ月児のお祝い会もあります。
	ぶくぶくタイム	23日（金）	10:30～11:15	対象：1歳以上のお子様と保護者。誕生児のお祝い会もします。
	◎体育遊び	20日（火）	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	講師：藤井芳子氏 マットやボールなどで体を動かして遊びます。申し込み受付中 対象：①8ヶ月～1歳6ヶ月までのお子様と保護者②1歳7ヶ月～未就学児のお子様と保護者。
	◎ベビービクス	22日（木）	11:00～11:40	講師：キムギョンスク氏　対象：首が座ってから7ヶ月までのお子様と保護者。申し込み受付中
	◎おぶちゃんの親子体操	28日（水）	10:30～11:30	講師：小布施由恵氏　対象：8ヶ月～2歳11ヶ月までのお子様と保護者。申し込み受付中
	木のおもちゃであそぼう	26日（月）～29日（木）	9:00～12:00	対象：概ね1歳のお誕生日前のお子様と保護者。
	プラレールの日	4日（日）・18日（日）	9:30～16:00	対象：1歳から未就学児のお子様と保護者。小学3年生までのお子様。
	電車ごっこ	31日（土）	10:00～11:30	対象：未就学児のお子様と保護者。
いきいき（65歳以上）	室内ゲートボール	5日（月）	13:30～15:00	初めての方も大歓迎です。皆さんで楽しみましょう。
	ザ☆としまる体操	14日（水）・28日（水）	10:00～11:00	区オリジナルの介護予防体操です。
	リフレッシュ体操	9日（金）	10:00～11:00	講師：小俣淳子氏　簡単ストレッチでリフレッシュしましょう。
	◎健康増進カラオケ	9日（金）	13:30～15:00	お一人様2曲。申し込み期間は2日～8日です。
	楽しく脳トレ	23日（金）	10:00～11:00	計算や音読を楽しみながら行い、脳をますます活性化させましょう。
	唱歌・童謡の会	今月はお休みです		
	元気体操	20日（火）	13:30～15:00	講師：作業療法士　木下美恵子氏　登録者のみ。
	歌のひろば	22日（木）	13:30～14:30	講師：谷川茂代氏　童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を皆さんで歌いましょう♪
	ボールペンで書く美文字教室	26日（月）	10:00～11:00	講師：佐藤妙子氏　ボールペンを使用します。文字を整え身も心も健やかに。
交流（どなたでも）	大人の塗り絵	16日（金）	13:30～15:30	好きな色を塗って、ストレスを解消しましょう。
	モルックを楽しもう	19日（月）	13:30～15:00	フィンランド発祥の、みんなで楽しめるスポーツです。
	きんぎょでボッチャ	27日（火）	13:30～15:00	ボールを投げたり転がしたり、楽しい競技です。
	囲碁・将棋	毎日	13:30～16:30	対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は出来ない時もあります。
	卓球タイム	（月）・（火） （木）・（日） （土）	9:15～12:00 1日 13:05～16:50	月曜日の午前中は初心者優先日です。2階は小中学生専用です。 館主催の事業のある時は出来ない時もあります。
相談	暮らしのなんでも相談	8日（木） 19日（月）	10:00～11:00 13:30～14:30	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。 8日子育て・19日いきいき。
	まちの相談室	26日（月）	10:00～12:00	高齢者福祉課による無料相談です。

【お願い】＊安全と衛生上、館内では大人（高校生含む）の靴下着用をお願いしています。　＊靴の履き間違いにご注意願います。
＊のりものタイムは不定期実施のため、裏面に記載されています。

区民ひろば上池袋（きんぎょひろば）

2026年10月カレンダー

住所：豊島区上池袋3－13－5
TEL ：3576－6916
開館時間：午前9時から午後5時まで
休 館 日 ： 祝日、年末年始等

		1階（いきいき・交流）		2階（子育て）	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	木	◆ラベンダーズ（い）		◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
2	金		◆スクエア・ステップ（い） ◆卓球SKクラブ（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
3	土	◆上池卓球クラブ（教1）	◆桝会（い）	◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
4	日		◆カラオケでポップスを（い）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）
5	月		室内ゲートボール（い） ◆ひまわり（教1）	◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）
6	火	臨 時 休 館 日			
7	水	◆上池袋ヨーガ（い）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）◆上池三寿会（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
8	木	◆永楽会（い）		ベビータイム（子） ◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
9	金	リフレッシュ体操（い）	健康増進カラオケ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
10	土	◆上池卓球クラブ（教1） ◆フリージア（教2）	◆マリーゴールド（い）	◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
11	日			のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
12	月	スポーツの日			
13	火	◆フリージア（教2）	◆レイ・ピカケ（い） ◆卓球SKクラブ（教1）	ベビーマッサージ（フ） 太陽の子池袋本町保育園（遊）	のりものタイム（遊）
14	水	ザ☆としまる体操（い）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）	のりものタイム（遊）	スラックライン体験会（遊）
15	木	臨 時 休 館 日			
16	金		大人の塗り絵（い） ◆卓球SKクラブ（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
17	土	◆上池卓球クラブ（教1）	◆桝会（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
18	日			プラレールの日（多） のりものタイム（遊）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）
19	月		モルックを楽しもう（い） ◆ひまわり（教1）	◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）
20	火		元気体操（い） ◆卓球SKクラブ（教1）	体育遊び（遊）	のりものタイム（遊）
21	水	◆上池袋ヨーガ（い）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）◆上池三寿会（教1）	太陽の子池袋本町保育園（遊）	のりものタイム（遊）
22	木	◆永楽会（い）	歌のひろば（い）	ベビービクス（遊） ◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
23	金	楽しく脳トレ（い）	太陽の子池袋本町保育園（教1）	ぷくぷくタイム（遊）	のりものタイム（遊）
24	土	◆上池卓球クラブ（教1） ◆フリージア（教2）		太陽の子池袋本町保育園（遊）	太陽の子池袋本町保育園（遊）
25	日		◆マリーゴールド（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
26	月	ボールペンで書く美文字教室（い）	◆レイ・ピカケ（い） ◆ひまわり（教1）	木のおもちゃであそぼう（子） ◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）
27	火	◆若返り体操サロン（い）	きんぎょでボッチャ（い） ◆レイ・ピカケ（教1）	木のおもちゃであそぼう（子） のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
28	水	ザ☆としまる体操（い）	きんぎょサロン（区）◆自彊術上池教室（教1） 近隣保育園提携事業（い）	おぶちゃんの親子体操（遊） 木のおもちゃであそぼう（子）	のりものタイム（遊）
29	木	◆フリージア（教2）		木のおもちゃであそぼう（子） ◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
30	金	ハロウィン（ロ）	ハロウィン（ロ） ◆スクエア・ステップ（い）	ハロウィン（ロ） のりものタイム（遊）	スラックライン体験会（遊） ハロウィン（ロ）
31	土		◆大塚・池袋太極拳クラブ（い）	電車ごっこ（遊）	のりものタイム（遊）

暮らしのなんでも相談（7日）
暮らしのなんでも相談（18日）
まちの相談室（26日）

【お部屋のご案内】（い）：いきいきひろば （教1）：教養娯楽室1 （教2）：教養娯楽室2 （遊）：遊戯室 （フ）：フリールーム （多）：多目的室 （ロ）：ロビー （区）：区民集会室 （子）：子育てルーム （公）：公園
◆マークはサークル・団体のご利用です。のりものタイムは、未就学のお子さんが遊戯室で乗用玩具で遊べます。　※9月15日現在の予定です。 変更になる場合があります。

11月貸室申込み
10月1日（木）
9時15分から

＊車いすの短期貸出をしています（65歳以上）

【廃油回収のお知らせ】10月26日（月）9：00～12：30（毎月第4月曜日　祝日の場合は翌日）当館玄関前にて実施

ピアザ

令和8年 10月 区民ひろば池袋本町

ピアッザ

わくわくコンサート
3日(土) 14:00～15:00
ハープや中世の打楽器などいろんな楽器が登場！一緒に歌ったり、音を楽しみましょう
出演: シオン
半澤香織氏・酒井 布美子氏
定員:乳幼児親子14組
どなたでも50名
申込:9/19(土)～

栄養講座
～ちょっとした工夫で簡単・適塩クッキング～
8日(木) 10:30～11:30
「適塩」について学びます
講師:あぜりあ歯科認定栄養ケア・ステーション管理栄養士
対象:65歳以上豊島区在住
定員:20名 申込:9/28(月)～
主催:高齢者福祉課

終活
エンディングノート活用術
～自分らしく生きるために～
20日(火)14:00～15:00
ライフ&エンディングノートの書き方などを学びます
講師:明治安田MY講座講師
対象:65歳以上　定員:20名
申込:10日(土)～
主催:消費生活センター

スマートフォン相談会
5日(月)
1部　14:00～14:50
2部　15:00～15:50
定員:各回3～5名
持物:ご自分のスマートフォン
申込:9/25(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員

ハッピーハロウィン
～さかい先生のパネルシアター～
25日(日)10:30～11:30
みんなでハロウィンを楽しもう！
出演:酒井基宏氏
(パネルシアター作家)
対象:乳幼児親子
定員:20組
申込:区内区外共通10日(土)～

サンデー親子体操
18日(日)10:30～11:30
日曜日！パパ・ママと一緒に身体を動かして皆で遊ぼう！
講師:藤井芳子氏
対象:1歳児以上の親子
定員:15組
申込:区内区外共通 4日(日)～

おたのしみ会
27日(火)10:30～11:15
「オータムパラダイス」
対象:乳幼児親子
定員:14組
申込:区内区外共通13日(火)～
※ 10月生まれとR8.4月生まれのお子さんに誕生カードのプレゼントがあります

工事のお知らせ
10月～11月
以下のお部屋は空調工事のため使えません
1階ラウンジ
2階ベビールーム
ジュニアルーム
期間中、ワークスペースはジュニアルームになります　キッズルームはベビールームと共用になります
ご協力をお願いします

交流	みんなで卓球	7・21・28日(水) 1・8・15・29日(木)	10:00～ 13:30～	★申込:前週水曜日から受付(各12名まで) ※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
	お昼の体操	月～金	13:00～13:10	ラジオ体操第1・第2で体力を維持しましょう ★申込不要 ※工事期間は廊下で実施
いきいき	歌って元気！	7日(水)	13:30～14:30	カラオケに合わせて歌いましょう ★申込不要
	ひまわり倶楽部	9日(金)	14:00～15:00	eスポーツを楽しみましょう ★定員15名　申込9/29(火)～
	民生としまる体操	10日(土)	13:30～15:00	フレイル予防 としまる体操 主催:民生委員児童委員協議会 ★定員20名 申込9/30(水)～
	おいでよモルック	19日(月)	10:00～11:00	モルックで対戦して身体を動かしましょう ★定員15名　申込9日(金)～
	うたレク体操	23日(金)	13:30～14:30	音楽に合わせてお口や身体の体操をしましょう ★申込不要
	いきいき体操	26日(月)	13:30～15:00	腰痛・ひざ痛予防体操【講師:木下 美恵子氏】 ★定員22名　申込16日(金)～
	Let's脳トレ	工事のためお休み	9:00～16:00	脳トレ問題を解きましょう　★申込不要
子育て	親子ボディケア(ベビーマッサージ)	工事のためお休み	①10:30～10:50 ②11:05～11:25	① 2～ 5ヶ月のお子さんと保護者8組 【講師:近藤容子氏】 ② 6～10ヶ月のお子さんと保護者5組 ◎身長・体重が測定できます　☆タオルをご持参ください
	おたのしみ会	27日(火)	10:30～11:15	季節の遊び・読み聞かせ・誕生会など ★定員14組 申込:区内区外共通13日(火)～ ※10月生まれとR8.4月生まれ(ハーフBD)のお子さんは事前にお知らせください
	わくわくアスレチック のりものぶんぶん	実施日は裏面を参照	9:00～16:30 金曜は16:00まで	トランポリン・すべり台などで遊べます ★申込不要 ★18日(日)は13:00～ コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます★申込不要 ★27日(火)は13:00～
	ちびっこタイム	月～金	11:15～11:30	絵本や体操など親子で楽しみましょう(実施できない場合もあります) ★申込不要
	小学生タイム	毎日	15:30～16:30	3階の体育館で20分間ボールなどで遊べます ★当日申込制です ★室内用運動靴をお持ちください ★9日(金)～20日(火)はお休みです

いけよん出前相談(どなたでも)
19日(月)10:50～11:50
介護サービスや近所に気になる高齢者がいる
または家族の相談など 【主催:いけよんの郷】

CSW暮らしの何でも相談会(どなたでも)
7日(水)14:20～15:20
暮らしの心配事など、なんでも相談できます
【主催:豊島区民社会福祉協議会CSW 03(6864)2930】



お知らせとお願い
・車いすの短期貸出しをしています　・小型家電・乾電池の回収をしています
・給水機を設置しています　マイボトルをお持ちください
・安全と衛生上、土足エリア以外では**靴下の着用**をお願いします
・体育館を利用する際は室内用運動靴が必要です
・定員制の事業は豊島区の方が優先 です　区外の方は申込開始日の5日後からの受付となります

☎ 03(3986)0041
FAX 03(5956)2602
住所 豊島区池袋本町4-36-1

○11月の貸室抽選会　10月1日(木)　　**○10月の休館日　12日(月)14日(水)22日(木)**

令和8年

区民ひろば池袋本町10月 カレンダー

開館時間：9時～17時

【マーク説明】★：ひろば事業　無印：団体貸出

＜部屋利用状況 9/15現在＞

午前					日	曜	午後				
1階			3階	2階			1階			3階	2階
いきいき	多目的1 上：A／下：B	多目的2	体育館				いきいき	多目的1 上：A／下：B	多目的2	体育館	
★貸室抽選会				★のりもの	1	木	リフレッシュヨガ	イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
リズム会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	2	金	男のカラオケ				★のりもの
コンサート準備			クローバーズ	★アスレチック	3	土	★わくわくコンサート				★アスレチック
皆楽来幸楽会				★アスレチック	4	日	宮元互楽民謡会	コスモスの会		上池バドミントン	★アスレチック
彬の会				★アスレチック	5	月	木蘭の会	★スマホ相談会	ヤンキース		★アスレチック
いけほん自彊術				★アスレチック	6	火	カラオケ花		かすみ草		★アスレチック
本町友の会		★卓球		★アスレチック	7	水	★歌って元気! ★CSW相談	平和の会	池本卓球クラブ		★アスレチック
★栄養講座		マシュマロ	めぐみ保育園	★アスレチック	8	木	幸楽会カラオケ		★卓球		★アスレチック
かわせみの会	すずめの会			★アスレチック	9	金	★ひまわり倶楽部				★アスレチック
	土筆会			★のりもの	10	土	★民生としまる		ヤンキース		★のりもの
ロッキー(2)				★のりもの	11	日	千歳会コーラス	コスモスの会			★のりもの
休館日（スポーツの日）					12	月	休館日（スポーツの日）				
やまびこの会		池本スポーツ吹矢		★のりもの	13	火	さつき会				★のりもの
休館日					14	水	休館日				
皆楽来幸楽会		フラワークラブ		★のりもの	15	木	リフレッシュヨガ	平和の会 イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
		ファイターズ		★のりもの	16	金	男のカラオケ		親子リトミック		★のりもの
千歳会輪なげ				★アスレチック	17	土	ロッキー(2)				★アスレチック
				★親子体操	18	日	宮元互楽会	コスモスの会			★アスレチック
★モルック	★出前相談	ばんぶー会		★アスレチック	19	月	木蘭の会	平和の会	池本卓球クラブ		★アスレチック
皆楽来幸楽会				★アスレチック	20	火	★終活講座		かすみ草		★アスレチック
かわせみの会	描きつばた	★卓球		★アスレチック	21	水	幸楽会カラオケ				★アスレチック
休館日					22	木	休館日				
リズム会	すずめの会	ファイターズ	めぐみ保育園	★アスレチック	23	金	★うたレク体操	しあわせちぎり絵	ヤンキース		★アスレチック
	土筆会		マミーズクラブ	★のりもの	24	土	★ハロウィン準備			若葉クラブ	★のりもの
★ハッピーハロウィン			若草会	★のりもの	25	日	ロッキー(2)	さくら倶楽部		上池バドミントン	★のりもの
池本二丁目寿会		彬の会		★のりもの	26	月	★いきいき体操		池本卓球クラブ		★のりもの
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢		★おたのしみ会	27	火	カラオケ花		かすみ草		★のりもの
本町友の会		★卓球		★のりもの	28	水	さつき会	平和の会 名草会	フラワークラブ		★のりもの
マシュマロ				★のりもの	29	木	やまびこの会		★卓球		★のりもの
	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	30	金	男のカラオケ		親子リトミック		★のりもの
千歳会輪なげ			マミーズクラブ	★アスレチック	31	土	宮元互楽民謡会	コスモスの会			★アスレチック

月～金 13:00～ ラジオ体操(10・11月は廊下で実施)　月～金 11：15～ちびっこタイム〈キッズルーム〉

令和8年10月区民ひろば西池袋

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ(イケ・ビズ)2階 ☎03-3980-0088

開館時間:午前9時～午後5時　　休館日:7日(水)・12日(月)・26日(月)

♥ハロウィンカーニバル 23日(金) ～避難経路をパレードしよう～

Aグループ 9:40～11:20 Bグループ 10:10～11:50

対象:豊島区在住の乳幼児親子(兄妹可) 各グループ15組
申込:9月24日(木)12:00～10月8日(木)10:00 ジモイクにて抽選
右記QRコード、または「ジモイク 豊島 東京」で検索
※抽選結果は10月9日(金)にメールでお知らせします。

ジモイク申込ページ



申込制

ひろばでフォトスポットを楽しんだあと避難経路をパレードし上がり屋敷公園で解散になります。
雨天の場合は、ひろばの非常口を探します。

※子育て事業の申込QRコードは同じです。

★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★小布施先生の若返り体操 5日(月)1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込だ有酸素運動です。
◎先着30名(区内優先)
◎持物:浴用タオル(てぬぐい等)・水分

★としまる体操 19日(月)10:30～

東京都健康長寿センターの監修により、区民モニターの協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。
◎区内在住 先着30名
◎持物:汗拭きタオル・水分

★健康増進カラオケ 1日・15日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで) 申込制
申込:9月17日(木)～ 受付もしくは電話

♥子育て支援プログラム

♥ベビーマッサージ 13日(火)10:30～

講師:内田ノブ子 氏 申込制
対象:首のすわった1歳未満のお子さんと保護者 12組
申込:区内在住 9月24日(木)12:00～
区外在住 10月1日(木)10:00～ ジモイクにて先着

♥きらきらタイム 22日(木)11:00～

10月生まれのお子さんの誕生会と「草苑保育専門学校の学生さんと遊ぼう！パート2」を行います。ふるってご参加ください。
※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。
ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥おでかけ相談 22日(木)10:00～11:00

「東部子ども家庭支援センター」による出張相談です。

♦どなたでも参加できる世代間交流事業

◆回遊キャラバン 9日(金)11:00～11:40

ピアノとバイオリンのコンサート
赤ちゃんから大人の方までお楽しみいただけます。
対象:どなたでも 区内在住の方 80名 申込制
申込:9月18日(金)から 受付または電話

◆手作り教室「段ボール織機で作るコースター」 28日(水)1:30～

講師:西池袋スタッフ
対象:区内在住の方 10名 申込制
申込:10月13日(火)～ 受付または電話

★シャキッと体操 月～金 12:55～

ラジオ体操第一でお昼にシャキッとリフレッシュ！

★歌って健康 16日(金)1:30～

講師:瓜田 氏・中川 氏・植松 氏
喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪
10月生まれの方の誕生会も行います。
西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★ペロッと笑ってオーラル(お口)フレイル予防 30日(金)13:30～14:50

講師:NPO法人とらいあんぐる 大和田裕美 氏
◎区内在住 先着25名 申込制
申込:9月14日(月)～ 受付または電話
協力:東京科学大学摂食嚥下リハビリテーション学分野

★囲碁・将棋の日 2日(金)9:00～12:00・1:00～4:00

随時電話または窓口で 申込制
※当日の状況によりお相手がいない場合があります。

♥わくわくタイム 月～金 11:30～11:40

手遊び・絵本の読み聞かせ(事業により中止になることがあります)

♥わらべうたキッズマッサージ 20日(火)11:00～

講師:えいこ 氏(こけこ相談室) 申込制
対象:1歳未満(お座りができる)～2歳までのお子さんと保護者 10組
申込:区内在住 9月24日(木)12:00～
区外在住 10月1日(木)10:00～ ジモイクにて先着

♥としま子育てサロンぴよぴよ 8日(木) 10:30～
♥日曜午後のおはなし会 18日(日) 1:30～2:00
♥のりものタイム 18日(日) 2:00～4:00
♥プラレールタイム 10日(土)・25日(日) 10:00～12:00/1:00～3:00

その他

CSW暮らしのなんでも相談会

暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください
23日(金)3:00～4:00
豊島区民社会福祉協議会

このはパンがやってくる！ 5日(月)2:30～(なくなり次第終了)

「ベーカリーこのは」の焼き立てパンを販売します。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。
小布施先生の若返り体操終了後から販売します。



ひろば西池袋　令和8年10月カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	多目的室					11月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		
午前	教養室						★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
午後	多目的室	（ひろば主催事業） ★印　高齢者向けのいきいき事業 ♥印　子育て事業 ♦印　どなたでも参加できる世代間交流事業		ひろば西池袋ホームページ	ジモイク申込ページ	西池袋 太極拳	楽楽ボッチャ	ひばり会
午後	教養室					★健康増進 カラオケ 1:15～	★囲碁・将棋の日 1:00～4:00	
		4	5	6	7	8	9	10
午前	多目的室			骨盤体操	休館日 （施設点検日）	としま子育てサロン ぴよぴよ	♦回遊キャラバン 11:00	♥プラレール タイム 10:00～12:00
午前	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室	東京よさこい 池袋笑来會	★小布施先生の 若返り体操 1:30	ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	♥プラレール タイム 1:00～3:00
午後	教養室		さわやか麻雀	あやめ会		上がり屋敷町会	サークルすこやか	
		11	12	13	14	15	16	17
午前	多目的室		休館日 （スポーツの日）	♥ベビー マッサージ 10:30	サークル元気	理事会		東京よさこい 池袋笑来會
午前	教養室							
午後	多目的室			サークル友遊	楽楽ボッチャ	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	
午後	教養室				わんぱく部会	★健康増進 カラオケ 1:15		
		18	19	20	21	22	23	24
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	♥わらべうた キッズマッサージ 11:00	西池卓球サークル	♥きらきらタイム 11:00	♥ハロウィン カーニバル Aグループ 9:40 Bグループ10:10	第5ブロック
午前	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00～4:00	コーラスそら	民生委員 ラルゴ班	西池サロン	女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	第5ブロック
午後	教養室	♥日曜午後の おはなし会 1:30	さわやか麻雀	あやめ会	理事長会	西池太陽会	さわやか麻雀	
		25	26	27	28	29	30	31
午前	多目的室	♥プラレール タイム 10:00～12:00	休館日 （施設点検日）		サークル元気	西池卓球サークル		
午前	教養室			オレンジリボン				
午後	多目的室	♥プラレール タイム 1:00～3:00		サークル友遊			★ペロッと笑って オーラルフレイル予防 1:30	
午後	教養室			ひまわり	♦手作り教室 1:30		千早句会	

（お願い）
・区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しください。
・ベビーカー置き場は1階駐輪場奥にあります。
（ひろば内には置くスペースがありません）
・駐輪場には限りがあります。
・館内では、小学生以上の方に靴下の着用をお願いしています。
お持ちでない方は入館をお断りする場合があります。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

（ランチルームについて）
・ランチタイム(12:00～1:00)のご利用は予約が必要です。3組10名までの入室となり、3日前から予約を受け付けています。
詳しいことはひろばにお問い合わせください。

～お知らせ～
「ハロウィンカーニバル」当日は、ランチタイムのご利用ができません。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和８年　１０月区民ひろば池袋カレンダー



区民ひろば池袋
豊島区池袋4-21-10
TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

開館時間：9：00～17：00　　休館日：祝日・年末年始・臨時休館日

区民ひろば池袋まつり

17日(土)1時～4時（受付：12時45分～２時30分）

対象：どなたでも　当日直接お越し下さい

定員：先着300名　**チケット・景品がなくなり次第終了**



～オープニング～

要太鼓保存会	1:30～3:00
東京よさこい桜舞	各種ゲームコーナー
池袋小学校よさこいチーム	展示コーナーなど
	3:20～福引大会



※当日は自転車でのご来場はご遠慮下さい

景品がありますので、エコバック等をお持ちください　　主催：区民ひろば池袋運営協議会

はっぴーハロウィン!!　なかよしこあらタイム

30日(金)　10時30分～11時10分

対　象：0歳～就学前の乳幼児親子

定　員：30組

申　込：受付中



みんなでハロウィンを
楽しみましょう！
どんな内容なのかは
お楽しみ♪

水道キャラバン(子育て層向け)

30日(金)　11時15分～11時55分

対　象：0歳～就学前の乳幼児親子

定　員：15組

申　込：受付中



より多くの地域の皆様に、水道水の安全性やおいしさへの取組をはじめ、震災への備えなど、東京の水道事業を楽しみながら知っていただく親子向けの出前講座です。

今月の休館日…9日(金)臨時休館日・12日(月)スポーツの日・21日(水)臨時休館日

	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み（9時～電話可）
いきいき（65歳以上）	わくわく脳トレ	１３日 ２７日　(火)	1:30　～　2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！	２４名	９/２９(火) １０/１４(水)
	音楽で元気!!	１５日　(木)	1:30　～　2:30	歌や楽器奏などで音楽を楽しみましょう 講師：木内愛弓氏	なし ※申込制	９/２４(木)
	おぶちゃんの 筋力アップ体操	１９日　(月)	1:30　～　2:30	健チャレ！ 元気な先生と筋力アップを目指しましょう 持ち物：浴用タオル、水分補給用飲み物 講師：小布施　由恵氏	３５名	１０/５(月)
子育て	こあらタイム	１４日　(水)	10:30　～　11:00	赤ちゃん向けのふれあい遊びと１歳の誕生会 対象：お誕生から1歳のお誕生月までの乳幼児親子	１５組	受付中
	看護師講座	１４日　(水)	11:10　～　11:30	「　冬の生活で気をつけたいこと　」 対象：就学前の乳幼児親子 講師：池袋第五保育園看護師	１５組	受付中
	Let's　go! フィットリトミック	８日　(木)	10:30　～　11:30	ママインストラクターと一緒に親子でいっぱい動いてあそぼう！ 対象：１歳からの幼児親子 講師：小布施 由恵氏	２０組	受付中
	ベビーマッサージ	２日　(金)	10:30　～　11:30	対象：生後８か月くらいまで 講師：古城恵子氏	１５組	受付中
	絵本とリトミックの贈り物	２３日　(金)	①10:30　～　11:00	対象:①０歳児から１歳位までの乳児親子	１５組	受付中
			②11:10　～　11:50	対象:②１歳のお誕生月後から就学前の親子 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏	１５組	
	プラレールで遊ぼう！	１１日　(日) １５日　(木) ２５日　(日)	10:00　～　12:00 10:00　～　16:30 10:00　～　12:00	広い部屋でプラレールでおもいっきり遊べます 対象：乳幼児と保護者・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45　～　3:55	職員による読み聞かせや手遊び、体操などをします	なし	不要
	ホール開放	毎日	1:00　～　4:50	幼児は３時３０分までコンビカーで遊べます 小学生は３時３０分からあそべます （ホール開放できない日もあります）	なし	不要
どなたでも交流	ラジオ体操	毎日	9:30　～　9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	みんなdeうたおう	２０日　(火)	1:30　～　2:30	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう	３０名	１０ / ６(火)
	健康増進カラオケ	２９日　(木)	1:30　～　3:30	カラオケを楽しみながら、交流しましょう （１人２曲）	１２名	１０/１５(木)
	モルック	２６日　(月)	1:30　～　2:30	ひろばの庭でモルックを楽しみます （雨天時は室内で行います）	２０名	１０/ ８(木)
	funfanギター	３１日　(土)	2:00　～　4:00	みんなで一緒にギターを弾きましょう。 講師：福島環氏　　対象：どなたでも	２０名	１０/７(水)
	スラックライン	１４日　(水) ３０日　(金)	2:00　～　4:00	５センチ幅のベルトの上でバランスを楽しむ遊びです （雨天中止）	なし	不要
	クリーングリーン	１３日　(火)	9:45　～　10:30	お庭のお手入れ	なし	不要
	ファミリーカラオケ	毎週　(日)	1:00　～　4:00	貸し切りの部屋でカラオケをしませんか？（30分） 対象：乳幼児親子・小学生・中学生	なし	当日
運協	しいの樹フレイル予防体操	２３日　(金)	2:00　～　3:00	健チャレ！ 対象：65歳以上 講師：高橋 奈保子氏	２０名	１０/８(木)
	役員会	２０日　(火)	10:00　～　12:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会		
相談	暮らしの何でも相談会	８日　(木)	11:00　～　12:00	コミュニティソーシャルワーカーが相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会	なし	不要
	いけよん出前相談	１５日　(木)	2:20　～　3:20	高齢者に関する全般的な相談をお受けします 主催：高齢者福祉課	なし	当日 お越しください

区民ひろば池袋 10月カレンダー



TEL 3982−9658
FAX 3982−9659

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	ホール	★主催事業 ☆運営協議会事業 区民ひろば池袋 ホームページ ◆車椅子の短期貸出を行っています。				いけよん卓球クラブ		T.Tサークル
	教養①					貸室抽選 フレッシュ体操	貸室抽選 ★ベビーマッサージ	ホリデーピラティス
	教養②							すみれ会
	その他							
午後	ホール	・インクカートリッジ回収 ご家庭で使用した使用済みインクカートリッジを回収しています。	・廃食油回収（毎月第4月曜日） 10月26日（月） 9:00～12：30 不用となった食用油を回収します。		◆豊島区民社会福祉協議会のCSW(コミュニティソーシャルワーカー)が常駐しています。 TEL 6864-2930	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
	教養①						iloinenモルック	はなみずき
	教養②					クローバー		
	その他							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	ホール		フラワークラブ			★Let's go! フィットリトミック	休館日 臨時	T.Tサークル
	教養①				池袋ヨガの会	フレッシュ体操		ホリデーピラティス
	教養②							すみれ会
	その他					★暮らしの何でも相談会		
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放		★ホール開放
	教養①	★ファミリーカラオケ	和の会		はなみずき			はなみずき
	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
	その他							
		11	12	13	14	15	16	17
午前	ホール		休館日 スポーツの日	サロンジャスミン	いけよん卓球クラブ		フラワークラブ	ひろばまつり
	教養①	★プラレールであそぼう！			★こあらタイム ★看護師講座	★プラレールであそぼう！	池袋ヨガの会	
	教養②							
	その他			★クリーングリーン				
午後	ホール	★ホール開放		★ホール開放	★ホール開放	★音楽で元気！！		
	教養①	★ファミリーカラオケ		★わくわく脳トレ	ひばりの会	★プラレールであそぼう！		
	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
	その他					★いけよん出前相談		
		18	19	20	21	22	23	24
午前	ホール		フラワークラブ		休館日 臨時	いけよん卓球クラブ	★絵本とリトミックの贈り物	T.Tサークル
	教養①	ホリデーピラティス		☆運協役員会		フレッシュ体操	しいの樹食堂	
	教養②							すみれ会
	その他						だれでも食堂しいの樹	
午後	ホール	★ホール開放	★おぶちゃんの筋力アップ体操	★ホール開放		★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
	教養①	★ファミリーカラオケ	和の会	★みんなdeうたおう		ヒアリングフレイル	しいの樹フレイル予防体操	はなみずき
	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
	その他						だれでも食堂しいの樹	
		25	26	27	28	29	30	31
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャスミン	いけよん卓球クラブ		★ハロウィンなかよしこあら	
	教養①	★プラレールであそぼう！			池袋ヨガの会	フレッシュ体操	★水道キャラバン	
	教養②							すみれ会
	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放～4時まで	★ホール開放	★ホール開放
	教養①	★ファミリーカラオケ	★モルック	★わくわく脳トレ	ひばりの会	★健康増進カラオケ	iloinenモルック	★funfanギター
	教養②			いきいき麻雀				
	その他							

※予定は9月14日現在のものです。変更になる可能性もありますのでご了承ください

※区民ひろばをご利用の際は、感染症対策のため、靴下等の着用をお願いします

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

★先駆け情報★　12月20日(日)「ひろばカーニバル」開催決定!!

10月の区民ひろば南池袋

ひろばホームページ

豊島区南池袋3-5-12　TEL 03-3984-5896　9：00から17：00（開館）

ハロウィン☆フェスタ

みんなでハロウィンを楽しみましょう

10月17日(土)
10:30から11:15

絵本の読み聞かせやペープサートなど
楽しいことが盛りだくさん!!
トリックオアトリートでお菓子ももらえます

「ハロウィンランウェイ」で仮装をして
花道を歩いてくれる方を大募集！
参加される方は申込時にお伝えください

対象：乳幼児、小学生
要予約　先着50組
申込：10月2日(金)から

フォトスポットコーナー
10月1日(木)から29日(木)

絵本の国の音あそび
ほくほくやきいもパーティー

10月25日(日) 10:30から11:30

工作ワークショップで楽器作り、絵本の読み聞かせを楽しみながら、
音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、全身で音楽を楽しみます♪

未就学児と保護者
参加費：100円
（現金のみ当日払い）
定員：20組
申込：10月9日(金)から

出演者：絵本の国の音あそび
リトミック講師　大豆生田 美穂氏
アナウンサー　寺岡 のぞみ氏
シンガーソングライター　sugar me氏

音楽キャラバン

10月27日(火)
10:30から11:00
『ピアノ連弾』

東京音楽大学学生によるミニ音楽隊が
音楽会をひらきます♪

対象：子どもと保護者
定員：30組
申込：10月9日(金)から

みみずくカップ 輪投げ大会

10月30日(金)
団体の部　午前10:00から
個人の部　午前11:00から

団体の部はサークル、家族、友人同士3人で1チーム作成
個人の部は個人でどなたでも団体の部と重複OKです

申込：10月9日(金)から23日(金)まで
※練習日　午前午後19、26、27日　午前のみ28、29日
詳しくは職員までお問い合わせください

尿失禁予防講座

10月5日(月)10:30から11:30

排泄についての基本的な知識、尿失禁の
予防になる運動や対策について学びます

講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象：65歳以上　定員：20名
持ち物：筆記用具
申込：9月18日(金)から

子育て

子育て支援WEB予約サービス
ジモイク　※9月24日12時よりサービス開始

ジモイクは豊島区の子育てイベントや事業をWEB上で
検索・予約できるシステムです
←こちらのQRコードからも申し込みが可能です

楽器であそぼう　10月1日(木)　10:30から11:20

講師：井上勢津氏
対象：3か月から10か月くらいまでの乳児
定員：8組　申込：9月17日(木)から
持ち物：バスタオルなど床に敷くもの(必要な方)

おはなし会＆ボールプール　10月2日(金)　10:30から

豊島区中央図書館ボランティア
による楽しい読み聞かせです
終了後、ボールプールが登場します

申込不要

みんなでリトミック　10月4日(日)

①10:30から11:00　6か月くらいから1歳半くらいまで
（おすわり・ハイハイ時期）
②11:10から11:40　1歳半くらいから3歳くらいまで
（歩いて走って元気いっぱいの時期）

講師：大豆生田 美穂氏　定員：各回15組　申込：9月17日(木)から

事業名	日時	定員	申込日
ベビータイム (0歳から1歳半) ふれあい遊びと季節のせいさく	7日(水) 10:30	25組	9月 17日(木)
おおきくなったね (身体測定)	7日(水) 11:00	申込不要 受付11:15まで	
ベビーマッサージ 講師：丸山充世氏 (3か月から10か月くらいまで) 持ち物：バスタオル	28日(水) 10:30	20組	10月 2日(金)
えいごであそぼう 講師：大崎弘子氏 (6か月から3歳くらいまで)	13日(火) 10:30	18組	9月 17日(木)
おひさまタイム (1歳半から) ふれあい遊びと季節のせいさく	21日(水) 10:30	25組	10月 2日(金)
ミニコンサート＆誕生会 出演：山崎拓未と音の仲間たち 10月生まれの方は申込時にお申し出ください	24日(土) 10:30	30組	10月 2日(金)
わくわく紙芝居	10日(土) 11:00	申込不要	
のりものランド 対象：乳幼児	土・日　9:00から16:45 ※予約不要 ※利用出来ない場合もあります		

いきいき

事業名	日時	定員	申込日
南池ボッチャ	6日(火) 10:30	18名	9月 25日(金)
みんなで歌いましょう	8日(木) 14:00	申込不要	
健 スマイル体操 講師：木津美佳氏 持ち物：浴用タオル	9日(金) 10:30	25名	9月 25日(金)
健 としまる体操＆脳トレ 持ち物：筆記用具	15日(木) 10:30	申込不要	
健 レッツ音楽 講師：木内愛弓氏	19日(月) 10:30	30名	10月 5日(月)
健康柔力球 講師：大西 久美子氏	20日(火) 10:30	12名	10月 5日(月)
健 りらっくす気功 講師：武内フク氏	26日(月) 10:30	25名	区内10月5日(月) 区外10月13日(火)

※体操は動きやすい服装と上履きで、 水分をお持ちください

楽しく俳句

お題は「秋」です

10月19日(月) 13:30から

講師：菅野孝夫氏
定員：10名　持ち物：筆記用具
申込：10月5日(月)から

楽しくハンドメイド

10月16日(金)10:30から12:00

米袋をリメイクして
トートバッグを作りましょう♪

対象：大人の方　定員：15名
申込：9月25日(金)から10月13日(火)まで

ヒアリングフレイルチェック

耳の聞こえは大事なサイン！

10月15日(木) 10:00から12:00

申込は高田介護予防センター　☎03-3590-8116

相談室

✿暮らしの何でも相談会✿

30日(金)
10:30から11:30
豊島区民社会福祉協議会

パンの販売

10月15日(木)
11:30頃から

NPO法人このは

※ 子育てランチルーム・2階交流ひろばでの食事は16時30分まで利用可
※ 給水スポットを利用できます。水筒などはご持参ください
※ 感染予防のため、大人の方は**必ず靴下を着用ください**

令和7年　10月　カレンダー

令和8年9月15日現在の予定です。変更になる場合もあります

TEL　03-3984-5896

午前						午後			
多目的ホール	会議室	活動室	スタジオM			多目的ホール	会議室	活動室	スタジオM
	抽選会	楽器であそぼう		1	木			まぁ～おとめ会	親和豊寿会
ペルセウス	リフレッシュ体操	おはなし会		2	金	太極拳 キャロット		南池袋正心会	友の会
のりものランド				3	土	のりものランド	親和豊寿会	碁友会	和楽会
みんなで リトミック				4	日	のりものランド			コスモス
みゅうみゅうの おはようリトミック	尿失禁予防講座			5	月	コーラスそら	雑二 ときわクラブ		
南池ボッチャ				6	火			絵手紙教室	
ベビータイム おおきくなったね	レイフラ			7	水	混声合唱団 プレジール	としまっくす	囲碁クラブ O(オー)	亀齢会
合同所長会				8	木	みんなで 歌いましょう	和楽会		
スマイル体操			井澤 キーボードの会	9	金	太極拳 キャロット		南池袋正心会	としまっくす
のりものランド	つながるサロン ふくろうの杜	わくわく紙芝居		10	土	のりものランド		碁友会	
のりものランド				11	日	のりものランド			コスモス
休館日(スポーツの日)				12	月	休館日(スポーツの日)			
えいごであそぼう			雑二 ときわクラブ	13	火		みみずくの杜		友楽会
臨時休館日				14	水	臨時休館日			
レイフラ	としまる体操 &脳トレ	としまる体操 &脳トレ	ヒアリング フレイル	15	木	女声合唱団 いにしえの風			親和豊寿会
ペルセウス	楽しく ハンドメイド			16	金	事業準備	事業準備	事業準備	事業準備
ハロウィン フェスタ	ハロウィン フェスタ	ハロウィン フェスタ	ハロウィン フェスタ	17	土	のりものランド			
のりものランド				18	日	のりものランド	南池袋 二三四町会		
レッツ音楽		輪投げ練習		19	月	亀齢会	雑二 ときわクラブ	輪投げ練習	楽しく俳句
健康柔力球	つながるサロン ふくろうの杜		雑二 ときわクラブ	20	火	親和豊寿会	理事会	絵手紙教室	まぁ～おとめ会
おひさまタイム				21	水	江戸芸研究会	レイフラ	囲碁クラブ O(オー)	亀齢会
臨時休館日				22	木	臨時休館日			
リフレッシュ体操	ペルセウス		井澤 キーボードの会	23	金		としまっくす	南池袋正心会	友の会
ミニコンサート &誕生会			控室	24	土	のりものランド		碁友会	和楽会
絵本の国の 音あそび			控室	25	日	のりものランド			
りらっくす気功	みゅうみゅうの おはようリトミック	輪投げ練習	控室	26	月	子どもスキップ	亀齢会	輪投げ練習	
音楽キャラバン		輪投げ練習	控室	27	火			輪投げ練習	友楽会
ベビーマッサージ		輪投げ練習		28	水	混声合唱団 プレジール	江戸芸研究会	囲碁クラブ O(オー)	
	レイフラ	輪投げ練習		29	木	事業準備	和楽会	としまっくす	
輪投げ大会				30	金	輪投げ大会		南池袋正心会	
のりものランド				31	土	のりものランド		碁友会	

＜廃食油の回収　10月26日（月）9:00から12:30＞

は、主催事業です

【抽選会のご案内】★11月分の貸室抽選日　10月1日（木）

令和8年10月号　区民ひろば高南だより

開館時間9:00～17:00
休館日:祝日・年末年始・臨時休館日

区民ひろば高南第一

☎3988-8601　豊島区高田2-11-2

高南第一
ホームページ

第13回高南ひろばまつり

日程:10月3日(土)(雨天中止)　対象:どなたでも
時間:14:00～16:30 (受付終了16:00)
◊13:30～受付開始、14:00～オープニング、
15:00～ゲームコーナー開店
会場:高南小学校校庭
申込:直接会場へお越しください
内容:高南小ジュニアバンド演奏・ゲーム・福引・ バザー他
※水分補給できるものをお持ちください
※駐輪場はありませんのであらかじめご了承ください
※エコバックご持参下さい
主催:高南ひろばまつり実行委員会

予告 フリーマーケット＆バザー

日程:11月7日(土)
時間:10:30～14:00
会場:区民ひろば高南第一前庭
(雨天時館内)
内容:フリーマーケット・バザー・パンなどの販売もあります♪(エコバックご持参下さい)
＊‥バザーの提供品募集‥＊
受付期間:10月19日(月)～23日(金)10:30～12:00
受付場所:区民ひろば高南第一
提供いただけるもの:衣類・雑貨・おもちゃ・本など
※衣類は新品同様のもの又は洗濯済み、傷のないものでお願いします。
食品はご遠慮ください。　共催:スマートひろば高南 区民ひろば高南

尿失禁予防講座

日時:10月21日(水)　10:30～11:30
対象:65歳以上の方
定員:20名
申込:10月8日(金)　13:00～
内容:性別問わずお申込みいただけます
排泄についての基本的な知識を知り、尿失禁予防になる運動や対策について学べます。ぜひご参加ください
講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

	事業名	日　時	内　容	定員	申込み(電話可)
	なごやかタイム(講師)	14日(水) 10:30～11:15	講師:藤井芳子氏 転倒予防・筋力アップを目的とした体操を行います	15名	区内:9/30(水)13時～ 他区:10/6(火)13時～
	你好！太極拳	28日(水) 13:30～14:30	講師:江川園江氏　対象:複数回参加できる方 今後の日程:11月・12月・1月の第4水曜日	15名	ご希望の方はお問い合わせください
	はつらつ朗読会	19日(月) 13:30～14:30	講師:中冨邦子氏　対象:下記日程参加できる方 今後の日程:11/16・12/21・1/18・2/1・2/15	13名	ご希望の方はお問い合わせください
	脳トレタイム	26日(月) 10:30～11:30	漢字・計算・ぬり絵等で脳を活性化しましょう	15名	区内:10/9(金)13時～ 他区:10/19(月)13時～
	ワイワイ卓球	6・13・20・27日(火) 9:30～11:30	卓球で元気に体を動かしましょう ラケット・ボールは貸出できます	10名	当日先着順
	喫茶コーナー	毎週火曜日 11:30～14:00	淹れたて珈琲　50円　おいしい珈琲はいかがですか 主催:スマートひろば高南　いきいき部会	どなたでも	当日直接おいでください
	クロッケーゴルフ	1・8・15・29日(木) 10:00～11:00	芝生の庭でクロッケーゴルフを楽しみます 初心者の方、大歓迎です　(雨天中止)	12名	当日先着順 受付終了10時
	※リズム体操・歌って脳トレ・やさしいフラダンス・わくわくスマホ講習会はお休みです				
交流事業(どなたでも)	みんなで卓球	10・17・24・31日(土) 9:30～11:30	年齢に関係なく卓球で元気に体を動かしましょう ラケット・ボールは貸出できます	10名	当日先着順
	みんなでモルック	14・21・28日(水) 15:30～16:15	年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます (雨天中止)	16名	当日先着順
	フリー卓球	1階集会室が空いている時 (水曜日を除く)	1回20分　お二人以上でご参加ください ラケット・ボールは貸出できます	—	当日直接おいでください 受付終了16時30分
	CSWスポット	6日(火) 13:00～15:00	豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます 相談もできます	—	当日直接おいでください
	暮らしの何でも相談会	19日(月)13:30～14:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	—	当日直接おいでください

区民ひろば高南第二

☎3987-6600　豊島区高田3-38-7

高南第二
ホームページ

すこやかタイム ハロウィンあそび

日時:10月6日(火)
10:30～11:00
定員:10組　(11か月までのお子さんと保護者)
申込:区内9月20日(日)～
他区9月29日(火)～
☆身長体重測定のみの参加も出来ます　(11:00～11:30)

子育てサロンたんぽぽ ひろばでハロウィン

ダッチーさんと歌おう！
日時:10月15日(木)
10:30～11:30
対象:乳幼児と保護者　25組
申込:区内10月1日(木)～
他区10月8日(木)～
共催:高田地区民生委員児童委員協議会
区民ひろば高南運営協議会子ども部会

みんななかよし ハロウィンあそび ＆10月の誕生会

日時:10月16日(金)
10:30～11:00
定員:10組(1歳のお誕生月のお子さん～未就学児までと保護者)
申込:区内10月2日(金)～
他区10月9日(金)～

ベビーダンス

体を動かしてリフレッシュ！抱っこ紐の正しい装着も学べます
日時:10月18日(日)
10:30～11:30
講師:久保田 朱沙氏
定員:10組(3か月～概ね1歳6か月までのお子さんと保護者)
申込:区内10月4日(日)～
他区10月11日(日)～

フリーマーケット出店募集！！

11月7日(土)　第一のお庭で実施されるフリーマーケットに出店してみませんか？
申込:10月10日(土)～
詳細・問い合わせ
区民ひろば高南第二
☎3987－6600

	事業名	日　時	内　容	定員	申込み(電話可)
子育て事業	絵本とリトミックの贈り物	8日(木) 10:30～12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1才未満)10:30から/すみれ組(1才から就園前)11:20から	0才・1才以上各12組	区内:9/25(金)～ 他区:10/1(木)～
	読み聞かせボランティア おはなし会	5日(月) 10:30～11:00	豊島区立図書館ボランティアによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	乳幼児	当日直接おいでください
	電車であそぼ	土曜・日曜9:30～16:00	プラレールを広げて遊べます　(3日はお休みです)	乳幼児	当日直接おいでください
	プチ体操	毎日11:30～	みんなで体操をします	乳幼児	当日直接おいでください
	ミニアスレチック	11・25日(日) 9:30～15:00	平均台、マット等、何が出るかはお楽しみ！	乳幼児	当日直接おいでください
交流	暮らしの何でも相談会	16日(火)10:30～11:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	どなたでも	当日直接おいでください

豊島区民社会福祉協議会CSW配置
高南第二にはCSW(ｺﾐｭﾆﾃｨｰｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ)が常駐しています。暮らしの中の不安などの相談窓口となっています。何でもお気軽にご相談ください
☎6890－2950

＊ご利用の際は、靴下の着用をお願いいたします　＊水分補給の為、水筒をお持ちください(給水機で補充可)
＊全ての事業は変更・中止になる場合があります
＊使用済の蛍光灯、小型家電(15×30㎝以内)を回収しています　＊第二は電池も回収しています
＊廃食油回収日・10月26日(月)9:00～12:30(毎月第4月曜日)

10月のカレンダー

貸室予定は9月15日現在のものです

第一

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	**喫茶コーナー** ＊火曜日 11:30~14:00 ＊淹れたて珈琲 50円 主催:スマートひろば高南 いきいき部会		**お庭で遊べます** ＊毎週日曜日 9:30~15:00 ＊乳幼児と付き添いの方 ＊すべり台・フラフープなどで遊べます		**貸室抽選(集)** **クロッケーゴルフ(庭)** **ひろばまつり準備(区)**	**ひろばまつり準備** ※お庭は準備のためご利用いただけません ※「スカイウェル」と乳幼児親子対象の「わくわくひろば」のみご利用いただけます	**高南ひろばまつり** **～高南小で実施～** ※雨天時は乳幼児親子対象の「わくわくひろば」のみご利用いただけます
午後					**ひろばまつり準備(区)**		
	4	5	6	7	8	9	10
午前			**ワイワイ卓球(集)**	休館日	**クロッケーゴルフ(庭)**	モーリン貯筋(集)	**みんなで卓球(集)** いこいクラブ(区)
午後			**喫茶コーナー(集)** cswスポット 10:30~12:00			区高連第4ブロック(区)	サロンジャスミン(集)
	11	12	13	14	15	16	17
午前	**お庭であそべます**	休館日 (スポーツの日)	**ワイワイ卓球(集)**	**なごやかタイム(集)**	**クロッケーゴルフ(庭)**		**みんなで卓球(集)**
午後	**お庭であそべます**		**喫茶コーナー(集)** **企画会議(区)**	**みんなでモルック(庭)**		若返り体操サロン(集)	サロンジャスミン(集)
	18	19	20	21	22	23	24
午前	**お庭であそべます**		**ワイワイ卓球(集)**	**尿失禁予防講座(集)**	休館日	モーリン貯筋(集)	**みんなで卓球(集)**
午後	**お庭であそべます**	**はつらつ朗読会(集)** 暮らしの何でも相談会	**喫茶コーナー(集)** 山吹句会(区)	**みんなでモルック(庭)**			高南クラブ(集・教)
	25	26	27	28	29	30	31
午前	**お庭であそべます**	**脳トレタイム(集)**	**ワイワイ卓球(集)** いきいき部会(区)		**クロッケーゴルフ(庭)**	モーリン貯筋(集)	**みんなで卓球(集)**
午後	お庭であそべます ソフィア目白アイビーハウス自治会(区)		**喫茶コーナー(集)** **バザー仕分け(区)**	**みんなでモルック(庭)** **你好！太極拳(集)**	ハートフル高田(教)		

<各部屋の表示> (集)1階集会室 (教)2階教養室 (区)2階区民集会室

第二

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	**のりものタイム** ホールで幼児さんが車等で遊べます (9:00~15:30) マークで表示しています	**ランチタイム** 11:40~12:40 **おやつタイム** 15:00~16:00 ☆ご利用の方は受付にお声がけください	**小学生以上優先の時間** 3階ホール 15:30~16:50 どなたでもご利用になれます 月曜と木曜は卓球が出来ます (受付16:30まで)事業都合により ご利用できない場合があります		**貸室抽選(受付)**		～高南小で実施～ 2階フロアのみ開館 (雨天の場合は通常通り開館します)
午後						幼児体操(ホ)	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	**電車であそぼ(多)**	**おはなし会(多)**	**すこやかタイム(ホ)**	休館日	**絵本とリトミックの贈り物(ホ)**		**電車であそぼ(多)**
午後	**電車であそぼ(多)**				着付の会(活)		**電車であそぼ(多)**
	11	12	13	14	15	16	17
午前	**ミニアスレチック(ホ)** **電車であそぼ(多)**	休館日 (スポーツの日)			**ひろばでハロウィン(ホ)(多)(活)**	**みんななかよし(ホ)** 暮らしの何でも相談会	**電車であそぼ(多)**
午後	**ミニアスレチック(ホ)** **電車であそぼ(多)**		目白高南吹矢会(ホ)		子ども部会(活)	幼児体操(ホ)	**電車であそぼ(多)**
	18	19	20	21	22	23	24
午前	**ベビーダンス(ホ)** **電車であそぼ(多)**				休館日		**電車であそぼ(多)**
午後	**電車であそぼ(多)**					幼児体操(ホ)	**電車であそぼ(多)**
	25	26	27	28	29	30	31
午前	**ミニアスレチック(ホ)** **電車であそぼ(多)**						**電車であそぼ(多)**
午後	**ミニアスレチック(ホ)** **電車であそぼ(多)**		目白高南吹矢会(ホ)				**電車であそぼ(多)**

<各部屋の表示> (べ)2階ベビールーム (多)3階多目的室 (活)3階活動室 (ホ)3階ホール

SDGs未来都市としま
豊島区 TOSHIMA CITY SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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。

区民ひろば目白10月のお知らせ

豊島区目白2－20－26
電話　5956－5871
受付・開館時間　9時から17時

運営協議会

しなやか生活のための尿失禁講座①
28日(水)10:30から11:30
講師：知脇希氏(帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科准教授)
定員：15名
対象：65歳以上の女性
　　原則3回参加できる方
持ち物：動きやすい服装・筆記用具・水分補給
申込：14日(水)から

尿失禁講座②11月25日(水)
尿失禁講座③12月23日(水)

ハロウィンフェスタ
24日(土)10:00から11:00
出演：森奈々子氏
定員：子ども34名(＋保護者の方)
(小学生は子どもだけでの参加可)
対象：乳幼児親子から小学生まで
申込：9日(金)から
【主催】区民ひろば目白運営協議会

ハロウィンフォト
19日(月)から31日(土)
ハロウィンの壁面装飾の前で写真が撮れます。申込不要 。仮装大歓迎♪

スラックライン体験会
1日(木)
15:00から16:30
気軽にチャレンジして、バランス感覚を鍛えよう
対象：未就学児から小学生まで
申込：不要
持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装でお越しください

「目白ひろばまつり」
お子さんから大人の方までどなたでも楽しんでいただけるおまつりです
11月7日(土)
10:00から12:00
（受付終了）
会場：区民ひろば目白
主催：区民ひろば
　　目白運営協議会
予告

保育園タイム
14日(水)
10:30から11:00
目白第二保育園保育士によるふれあい遊びや育児相談等
定員：20組
申込：9月24日(木)から
　　電話可



読み聞かせボランティアおはなし会
21日(水)11:00から11:30
区立図書館のボランティアの方による楽しい読み聞かせの時間です
申込不要

「目白ひろばまつり」リサイクルコーナー出品大募集
ご家庭で使わなくなったものを欲しい方にリサイクルします

＜出品期間＞
10月26日(月)から
11月4日(水)
9:30から16:30

★出品できるもの★
おもちゃ類(壊れていないもの)
子ども向けの絵本・文房具
バッグ・布袋類・小物類

※品物により出品できるかひろばで判断させていただきます。

ご不明な点はご相談ください。



※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)お願いします・電話可です

	事業名	日程	時間	定員	申込開始日(電話可)	内容	持ち物
どなたでも	ぽん太先生のパワーアップ体操 健	お休み	10:00から11:00	28名	次回11/11(水) 区内　28(水)から 区外　30(金)から	講師　國本幸太氏 楽しく体を動かし心身ともに元気になりましょう	飲料水・バスタオル 上履き(必要な方)
	みんカラ♪	2(金) 16(金)	14:00から15:00		申込不要	大きなスクリーンで、みんなで楽しく歌いましょう	
	ラジオ体操 健	毎週月から金	9:15から		申込不要	ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2を行います (雨天時は室内)	
	卓球タイム	3(土) 18(日)	9:30から11:30		当日受付で申し込んでください	一組、30分交代です　対象：中学生～高齢者 (小学生は付き添いが必要です)	
高齢者	としまる体操 健	26(月)	10:30から11:15	25名	9(金)から	講師　高橋 奈保子氏 フレイル予防体操を行います	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば 健	6(火)	10:30から11:30		申込不要	第一興商スタッフによる音楽で脳トレ！ 対象年齢は65歳以上です	飲料水
	おげんきひろば	20(火)	10:30から11:30	25名	6(火)から	今回は「交通安全研修会」です 対象年齢は65歳以上です　お土産つきます	飲料水 筆記用具
	シャイニーシニア 健	7(水)	10:30から11:30	28名	区内9/18(金)から 区外9/20(日)から ＜11/4(水)の申し込み＞ 区内21(水)から 区外24(土)から	講師 青山浩美氏 椅子などを使う楽しく無理のない体操です	飲料水 手ぬぐい 上履き(必要な方)
子育て	ひよこタイム (0歳児から未就学児親子)	16(金)	10:30から11:00	20組	2(金)から	「ハロウィン工作」と 10月生まれのお誕生会(手形をとります)	
	身体測定	16(金)	11:00から11:30		当日受付へ 11:15までに申込み	身長と体重を測ります	
	コアラタイム (0歳児から未就学児親子)	22(木)	10:30から11:00	20組	7(水)から	「運動会ごっこ」をします	
	たのしくリトミック 健 (6カ月から3歳)	21(水)	10:30から11:00	25組	7(水)から	講師　野沢絵美氏 リトミックを通し音楽の楽しさをお伝えします	
	ベビーマッサージ (2カ月位から10カ月位の親子)	9(金)	10:30から11:00	20組	9/24(木)から	講師　丸山充世氏 親子のふれあいの時間を楽しみましょう	バスタオル・ベビーオイル(必要な方)
	プラレールひろば	4(日)	9:00から11:30			プラレールをお部屋で広げて遊べます	
	のりものタイム (乳幼児)	土・日	9:00から16:50		行事等で使用 できない日もあります	めじろホールで、三輪車・コンビカー・押し車で遊べます	
	小学生タイム	土・日	15:00から16:30		当日受付で申し込んでください 行事等で使用できない日もあります	めじろホールで遊べます(1グループ30分) 最終受付：16:00 ※中・高校生はご相談ください	
相談	ふくろうの杜 高齢者出張相談	16(金)	10:30から12:00		申込不要	高齢者総合相談センターふくろうの杜の職員が相談をお受けします	
	CSW巡回デー 【CSWスポット】	14(水)	10:00から12:00		申込不要	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(csw)が内容に応じた支援や関係機関・地域情報のご紹介などを行います 予約不要・相談は無料です	
	暮らしの なんでも相談会	20(火)	10:30から11:30		申込不要		

ピアッサ 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

※10月の廃食油回収日は　26日(月)午前9時から午後12時30分です。口の閉まる容器に入れてお持ち下さい。
その他、使用済みの小型家電(15cm×30cm)、蛍光灯、乾電池、インクカートリッジ、洋服リサイクルなどの回収を行っています。

10月の休館日
8(木)・12(月)・23(金)

区民ひろば目白 令和8年10月のカレンダー

豊島区目白2－20－26
電話　5956－5871
開館時間　9時～17時

＊カレンダーは令和8年9月10日現在の予定です。変更の場合もあります。

午前					午後		
サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール	日	曜日	サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール
☆貸室抽選		サンシャインママ	1	木	キッズチア AEROSMILE		☆スラックライン
		シニアヨガ目白	2	金	目白うろうろ会	CSWぷらっと	☆みんカラ ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	3	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	4	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	5	月			サロンリズム体操会
		☆脳トレひろば	6	火			キルリア
		☆シャイニーシニア	7	水		としま家落語会	サンサンキッズ
（休館日）			8	木	（休館日）		
シニアヨガ目白		☆ベビーマッサージ	9	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム	10	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	11	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
スポーツの日			12	月	スポーツの日		
		目白卓球サークル	13	火			キルリア
CSWスポット （交流ひろば）		☆保育園タイム	14	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	15	木			キッズチア AEROSMILE
サロンデザミ ☆ふくろうの杜出張相談		☆ひよこタイム ☆身体測定	16	金	目白うろうろ会		☆みんカラ ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	17	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	18	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ	ハロウィンスポット （交流ひろば）	シニアヨガ目白	19	月		ハロウィンスポット （交流ひろば）	
		☆おげんきひろば交通安全教室 ☆暮らしのなんでも相談会	20	火			目白卓球サークル
	☆読み聞かせボランティア おはなし会	☆たのしくリトミック	21	水			サンサンキッズ
		☆コアラタイム	22	木	キッズチア AEROSMILE	ハロウィンフェスタ準備	ハロウィンフェスタ準備
（休館日）			23	金		（休館日）	
		☆ハロウィンフェスタ	24	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	25	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
ひろばまつり リサイクル出品受付		☆としまる体操 フレイル予防体操	26	月	運営協議会役員会 ひろばまつりリサイクル出品受付		サロンリズム体操会
			27	火			キルリア
		☆しなやかな生活のための 尿失禁講座①	28	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	29	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
		シニアヨガ目白	30	金		目白うろうろ会	
		☆のりものタイム	31	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム

☆印→ひろば主催事業　　☆印なし→サークル・団体貸し出し

※衛生上の理由から靴下の着用をお願いしております。

※カレンダーが空欄のところは、個人でも使用可能です。ご利用の際は、利用者の方々との共用の場所となりますので、ご相談ください。（その使用する部屋で使用できる道具をお貸しすることもできます。）

12月の貸室抽選日は11月2日(月)です

ひろばHP

区民ひろば × SDGs

区民ひろば長崎 10月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

11月の予告

第18回 み～んなのひろばまつり

11月7日(土)
13:00～15:30

長崎小学校の児童による発表
ゲームコーナー
喫茶コーナー・ひろばカフェ　など

※当日の一般利用は休止となります。　主催:区民ひろば長崎運営協議会

一緒にあそぼ 拡大版「みんなでハロウィン」



10月9日(金)
10:30～11:45

ハロウィンバスケットを作って
フォトスポットでかわいい写真を撮りましょう

対象:乳幼児と保護者
定員:25組　申込:9月25日(金)～

ハンドメイドサロン ～利用証ケースをつくりましょう～

10月29日(木)　10:00～11:00



対象:大人の方(保育はありません)　定員:16名
申込:10月15日(木)～　他区の方21日(水)～

お出かけ相談



10月1日(木) 11:00～12:00

東部子ども家庭支援センターによる育児相談です。
お気軽にご相談ください。 ※予約不要です。

知って安心！ イヤイヤ期の子育て講座

江崎グリコ 出前事業



10月6日(火)
10:30～11:00

イヤイヤ期の関わり方と
不足しがちな栄養についての講座です。

対象:乳幼児と保護者
定員:15組　申込:受付中

子どもスキップ長崎の児童たちと ハッピーハロウィン



10月28日(水)
15:30～16:00



スキップのみんながダンスを披露してくれます。
フォトスポットもございます。
ぜひご参加ください♪

対象:乳幼児と保護者
定員:15組　申込:10月14日(水)～

はつらつピラティス



10月16日(金)
10:00～11:00

ピラティスで骨盤を安定させ
インナーマッスルにアプローチしていきます。
疲れやすさ、肩こり、腰痛などを
解消する効果も期待できます。

講師:大塚知美氏(ピラティスインストラクター)
定員:20名(65歳以上の方)
申込:10月2日(金)～

主催:区民ひろば長崎運営協議会

★いきいきプログラム★

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
笑顔でストレッチ	5日(月)・19日(月) 26日(月)	10:30～11:30	なし	予約不要	ストレッチや体操で筋力アップ！
音楽のひろば	19日(月)	13:30～14:30	なし	予約不要	皆で季節の唱歌を歌い、ピアノ鑑賞を楽しみましょう。 講師:山中 美奈子氏、山内陽子氏
転倒予防講座	20日(火)	10:00～10:45	25名	10月6日(火) 他区の方13日(火)	つま先から頭の中まで、全身を鍛える体操です。 講師:高橋 奈保子氏
いきいきタイム	14日(水)・21日(水)	10:00～11:00	なし	予約不要	脳トレ・筋トレで全身鍛えてリフレッシュします。
フレイル測定デー	5日(月)・20日(火)	9:00～12:00 14:00～16:00	なし	予約不要	運動機能・体組成の測定をします。

♥子育てプログラム♥

にこにこ誕生会	1日(木)	10:30～11:00	15組	9月17日(木)	3歳までの10月生まれ、ハーフバースデー(4月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。　※誕生月の方は手形を取ります。　対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	15日(木)	10:30～11:30	15組	10月3日(土)	スキンシップを通して親子の絆を深めます。 講師:内田ノブ子氏　対象:3か月～9か月の赤ちゃんと保護者
ママヨガ	23日(金)	13:30～14:30	12組	10月9日(金)	ヨガで心も体もリフレッシュ。育児中の肩こり腰痛改善。 対象:子育て中のママ　お子様をお連れの場合は0歳未満まで。 講師:斎藤 佳代子氏　※保育はありません
図書館おはなし会	28日(水)	10:30～11:00	なし	予約不要	中央図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、手遊びなど
ハッピータイム	毎週金曜日	16:00～16:15	なし	予約不要	アンパンマンの「サンサン体操」のあと、 職員による手遊びや絵本の読み聞かせなどを楽しみます。
にこにこルーム	毎週土・日曜日	9:00～16:00	なし	予約不要	プラレールや、トミカ、ブロックなどであそべます。 事業により休止することがあります。

●交流プログラム●

みんなでレッツソング	26日(月)	14:00～15:00	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう♪
長崎ぐるぐるクラブ	15日(木)	9:30～10:30	なし	予約不要	隣接する公園でお花の植え替えや、コンポスト整備などを行います。
ひろばカフェ	21日(水)	10:00～13:00	なし	予約不要	ホットコーヒー1杯100円です。 ご注文・お支払いは受付まで。お釣りのご用意はございません。
囲碁・将棋	毎日	10:00～16:30	2名	予約不要	1階ロビーにて対局ができます。 定員は2名(対局は1組まで)

★♥●相談プログラム●♥★

暮らしの何でも相談会	9日(金)	10:30～11:30	なし	予約不要	コミュニティーソーシャルワーカーによる相談事業 対象:どなたでも　主催:豊島区民社会福祉協議会
高齢者出張相談	21日(水)	10:00～11:00	なし	予約不要	高齢者総合相談センターによる相談事業 対象:高齢者(ご家族や近隣の方も可)

区民ひろば長崎　令和8年10月のカレンダー

豊島区長崎2－27－18
☎03－3554－4411

★ いきいき事業
♥ 子育て事業
● 交流事業
◆ 運営協議会主催事業
印なし…サークル貸出

豊島区エリアの情報交換、
地域SNS「ピアッザ」
区民ひろば長崎も
イベント情報
など掲載しています。

休館日カレンダー
左記のQRコードで
区民ひろば長崎の
年間の休館日が表示されます。

※このカレンダーは9月15日 現在のもので月の途中で
予定の一部が変更になる場合があります。予めご了承ください。

		日	月	火	水	木	金	土
	日付					1	2	3
	予約開始日						10/16はつらつピラティス	10/15ベビーマッサージ
午前	多目的室3							
	いきいきひろば					貸室抽選		
	長崎活動室							
	多目的室1					♥にこにこ誕生会		
	多目的室2					♥おでかけ相談		♥にこにこルーム
午後	多目的室3					健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部
	いきいきひろば					ハッピーミュージック	長崎英会話サークル	なかよし会
	長崎活動室							
	多目的室1					としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	
	多目的室2							♥にこにこルーム
	日付	4	5	6	7	8	9	10
	予約開始日		フレイル測定デー	10/20転倒予防講座			10/23ママヨガ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	長崎三丁目町会
	いきいきひろば							
	長崎活動室							
	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘレラニ	♥知って安心！ イヤイヤ期の子育て講座			♥一緒にあそぼ ハロウィン拡大版	
	多目的室2	♥にこにこルーム			休館日		●暮らしのなんでも相談会	♥にこにこルーム
午後	多目的室3			健将会長崎		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	長崎三丁目町会	
	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部			長崎句会		唱友会
	長崎活動室					健将会長崎パート2		
	多目的室1					としまる体操IN長崎 スポーツ吹き矢グループ	地域でいきいき	
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	11	12	13	14	15	16	17
	予約開始日				10/28 子どもスキップ長崎の児童たちとハッピーハロウィン	10/29ハンドメイドサロン		
午前	多目的室3			貯筋クラブ		楽しく筋トレ	◆はつらつピラティス	
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ		
	長崎活動室							♥にこにこルーム
	多目的室1				★いきいきタイム	♥ベビーマッサージ	太極拳長崎	長崎二丁目ことぶき会
	多目的室2	♥にこにこルーム	休館日 スポーツの日					
午後	多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	健将会長崎パート2		元気！ながさきの会 フィットネス
	いきいきひろば			長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	運営協議会役員会	長崎英会話サークル	
	長崎活動室				のびのびストレッチ			
	多目的室1					としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	18	19	20	21	22	23	24
	予約開始日			フレイル測定デー	ひろばカフェ		11/5にこにこ誕生会	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部			長三長寿会モルック部	
	いきいきひろば		らくらくリハビリ					
	長崎活動室							
	多目的室1			★転倒予防講座	★いきいきタイム ★高齢者出張相談		太極拳長崎	
	多目的室2	♥にこにこルーム				休館日		♥にこにこルーム
午後	多目的室3		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	元気！ながさきの会 フィットネス
	いきいきひろば	野菊の会		長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会			唱友会
	長崎活動室				のびのびストレッチ			
	多目的室1		★音楽のひろば		混声合唱団エミーズ		♥ママヨガ	
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	25	26	27	28	29	30	31
	予約開始日				11/14スマホ教室		11/13一緒にあそぼ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ		楽しく筋トレ		
	いきいきひろば		ハッピーミュージック		長崎カラオケグループ			
	長崎活動室							
	多目的室1				♥図書館おはなし会	●ハンドメイドサロン		
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
午後	多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	健将会長崎		健将会長崎パート2		
	いきいきひろば		●みんなでレッツソング		長崎カラオケグループ	長崎句会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	なかよし会
	長崎活動室							
	多目的室1			事業準備	♥子どもスキップの児童たちと ハッピーハロウィン	としまる体操IN長崎 スポーツ吹き矢グループ		
	多目的室2	♥にこにこルーム					長崎英会話サークル	♥にこにこルーム

【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～12時30分
＊使用済電池、蛍光灯、小型家電(15×30cm以内)＊ 回収BOXを常設しています。

区民ひろばは靴を脱いで利用する施設です。
感染症対策のため、靴下等の着用をお願いします。

10月 区民ひろば 要

区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です！　「元気な地域の拠点！」を目指します。小学生が遊べる部屋もあります。

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

食育講習会(幼児食)

～食べるって楽しい「自分で食べたい」をサポートしながら～
話とメニュー紹介・実演・試食あり
10月29日(木)
10時30分から11時15分

講師：長崎健康相談所栄養士
定員：7組
対象：1歳半以降の幼児を持つ保護者の方
（1歳半前の乳幼児の保護者の参加も可）
申込：10月16日(金)
主催：長崎健康相談所 栄養グループ

らくらく♪いす体操

いす体操や歌ってリフレッシュ！
10月20日(火)
10時30分から11時30分

講師：10時30分から11時
グランダ要町作業療法士近藤一美氏
11時から11時30分
コーロ楓　矢野萌芽氏
対象：どなたでも
持ち物：水分補給

申込不要

スラックライン体験会

気軽にチャレンジして
バランス感覚を鍛えよう！
10月26日(月)
15時から16時30分

講師：田中健介氏
対象：未就学児から小学生
持ち物：タオル・水分補給

申込不要

ハンドメイドひろば

松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう
10月30日(金)
14時から15時30分

定員：10名
対象：65歳以上
申込：10月18日(日)

立教落研寄席

10月17日(土)
10時から11時

立教大学落語研究会がお届けします
対象：どなたでも

申込不要

ザリッツ測定会

10月7日(水)
11時から12時

定員：6名
対象：65歳以上
申込：9月30日(水)
測定者：高齢者福祉課職員

手作りサロン

カーディガンクリップ
10月14日(水)
10時から12時

定員：12名
材料費：300円
対象：65歳以上
申込：10月7日(水)
主催：運営協議会
はつらつ部会

代金を添えて窓口でお申込みください

ハロウィンDAY

人形劇を楽しもう！
10月3日(土)
11時から11時30分

講師：学習院大学児童文化研究会
定員：未就学児親子　60組
兄・姉の小学生の参加も可
対象：未就学児親子・小学生
申込：9月13日(日)
主催：運営協議会にこにこ部会

※申込が必要なプログラムは 9時から 受け付けます
※**区民優先**です　区民以外の方は実施日の前日より予約受付いたします
※お越しの際は水分補給できるものをお持ちください
※おむつ・ゴミはお持ち帰りください

乳幼児親子のための子育てプログラム

事業名	日程	時間	定員	申込開始	内容
おはなしぱたぽん	4(日)	11時から11時30分	なし	申込不要	読み手:大島 あつ子　手遊び・パネルシアターなど
リラクゼーションヨガ	6・20(火)	11時から11時40分	10組	9月24日(木)	講師:丸山 友理子氏・要町駅前整骨院柔道整復師 対象:20代～40歳位までの母子 持ち物:バスタオル・水分補給・動きやすい服装で参加
乳幼児健康相談	14(水)	①10時から ②10時30分から ③11時から	各6組	事前予約(前月の15日から)長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191)	身体測定・相談　★母子手帳とバスタオルをお持ちください
英語であそぼう	15(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各17組	10月2日(金)	講師:鈴木明佳氏　対象:6カ月以上
ベビーマッサージ	16(金)	10時30分から11時	15組	10月3日(土)	講師:丸山充世氏　対象:2ヵ月から10ヵ月 ★ベビーオイル(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	16(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	身長・体重を測ります ★バスタオルをお持ちください
リトミック	19(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	10月5日(月)	講師:畠山万里氏　対象:6カ月以上
ふわころタイム	22(木)	10時から11時	15組	10月9日(金)	目白警察の方が子育て世代に向けた交通安全のお話をします ハロウィンのマントを作ろう！ ＊10月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
日曜リトミック	25(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	10月11日(日)	講師:砂川美咲氏　対象:6カ月以上

高齢者のためのいきいきプログラム（65歳以上対象）

やわらか頭体操	6(火)	10時30分から11時30分	なし	申込不要	脳トレ脳活にチャレンジ 主催:運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	19(月)	10時30分から11時30分	30名	10月11日(日)	ナンプレを楽しみましょう 主催:運営協議会はつらつ部会

どなたでも参加できる交流プログラム

＊健チャレポイントためられます

歌のひろば	5・19(月)	14時から15時	なし	申込不要	カラオケの曲に合わせてみなさんで一緒に歌いましょう
リラクゼーションヨガ	6・20(火)	10時から10時40分	10名	9月24日(木)	講師:丸山 友理子氏・要町駅前整骨院柔道整復師 対象:40歳以上60代までの女性 持ち物:バスタオル・水分補給 動きやすい服装で参加
としまる体操	7・21(水)	10時30分から11時15分	なし	申込不要	豊島区の介護予防体操
日本舞踊教室	7・21(水)	大人　14時15分から15時15分 小学生　15時30分から16時	各10名	現在受付中	講師:錦川流　錦川京香氏(小川はる香氏) 持ち物:浴衣・帯または三尺(お持ちの方) 靴下必ず着用・水分補給
ピンポンタイム	14・28(水)	9時30分から11時30分	なし	申込不要	卓球を楽しみましょう(2台使用) 室内用運動靴をお持ちください
転倒予防体操	22(木)	14時から15時	30名	10月15日(木)	講師:帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 持ち物:タオル・筆記用具
なつかし昭和のぬり絵サロン	27(火)	14時から15時30分	なし	申込不要	思い出の童謡を聴きながら、ぬり絵を楽しみましょう
おりがみクラブ	毎週(水)	14時から16時	なし	申込不要	折り紙などを楽しみます　持ち物:折り紙
あみものとおしゃべりの会	毎週(木)	13時30分から15時ころ	なし	申込不要	毛糸と編み針があればお持ちください (若干のご用意はあります)
朝の体操	月から土	9時15分から9時45分	なし	申込不要	講師:伊藤治子氏　太極拳24式　練功18法
ラジオ体操	月から土	13時15分から13時30分	なし	申込不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	毎日	10時から16時	なし	申込不要	囲碁将棋のご用意があります　お仲間とおいでください(各2台)

お気軽にどうぞ！相談プログラム

暮らしの何でも相談会	3(土)	10時50分から11時40分	CSW(コミュニティソーシャルワーカー)が各種相談をお受けします 主催:豊島区民社会福祉協議会
まちの相談会	7(水)	11時から12時	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します ザリッツ測定会も同時開催　主催:高齢者福祉課
高齢者出張相談会	20(火)	11時20分から12時20分	高齢者に関する一般的・専門的な相談をお受けします ザリッツ測定会あり　申込:10月13日(火)　定員:6名　主催:西部高齢者総合相談センター

区民ひろば要　令和8年10月カレンダー

豊島区要町１－５－１　☎03-3972-6338

●団体･自主グループ活動 を記しています

	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
予約開始日						10/15英語であそぼう	10/16ベビーマッサージ
午前					貸室抽選会 ●愛要会(輪なげ)	●太極拳＆ストレッチ ●かなめ健康ヨガ教室	ハロウィンDAY人形劇 暮らしのなんでも相談会
午後					あみものとおしゃべりの会	●要町サロン ●コーロ楓 ●シルバー･マージャン教室	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」
日付	4	5	6	7	8	9	10
予約開始日		10/19リトミック		10/14手作りサロン		10/22ふわころタイム	
午前	おはなしぱたぽん 第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		やわらか頭体操 リラクゼーションヨガ	としまる体操 まちの相談室 ザリッツ測定会	休館日	●コーロ楓 ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば としま地域クラブ	歌のひろば	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要		●水墨画の会百花 ●シルバー･マージャン教室	第2子育てひろば ●要千会
日付	11	12	13	14	15	16	17
予約開始日	10/19楽しいナンプレ 10/25日曜リトミック		10/20ザリッツ測定会		10/22転倒予防体操	10/29食育講習会	
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	スポーツの日 休館日	●太極拳の会	ピンポンタイム 手作りサロン 乳幼児健康相談 ●楽書会	英語であそぼう ●愛要会(ボッチャ) ●たのきゅう	ベビーマッサージ 身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	立教落研寄席 第2子育てひろば
午後	第2子育てひろば ●タロット＆星読み ●ヨガサークル「銀竹」		●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会 ●要将棋同好会	●要町サロン ●シルバー･マージャン教室	第2子育てひろば ●要千会 ●ヨガサークル「銀竹」
日付	18	19	20	21	22	23	24
予約開始日	10/30ハンドメイド				11/5防災講座(子育て親子)		11/6ボッチャ体験会
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	リトミック 楽しいナンプレ	らくらく♪いす体操 高齢者出張相談会 ザリッツ測定会 リラクゼーションヨガ	としまる体操 まちの相談室(個)	ふわころタイム＆交通安全 ●愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ	休館日	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば としま地域クラブ(ダンス)	歌のひろば	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	転倒予防体操 あみものとおしゃべりの会		第2子育てひろば ●要千会 ●千川そろばんサークル
日付	25	26	27	28	29	30	31
予約開始日			11/10･24リラクゼーションヨガ			11/13帝京平成大学スマホ講座	11/15サンサン音楽会
午前	日曜リトミック 第2子育てひろば	●コール･アダージョ要 ●やなぎ短歌会	●太極拳24式 ●水墨画の会百花	ピンポンタイム	食育講習会 ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ	●太極拳長崎	第2子育てひろば ●横田会 ●ギターサークルコモエスタ要
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」	スラックライン体験会 ●要将棋同好会	なつかし昭和のぬりえサロン ●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●混声合唱団エミーズ要 ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会	ハンドメイドひろば ●シルバー･マージャン教室	第2子育てひろば ●要千会

地域SNS「ピアッザ」でも区民ひろばの
イベント情報を発信しています
アプリのダウンロードは右側のQRコードから

＊豊島区エリアを選択すると区民ひろばや
豊島区の情報も見られます

ピアッザ

※令和8年9月7日現在の予定です
※事業の予定は都合により変更することがあります
※事業の予約は豊島区民の方が優先となります

【開館時間】
午前9時～午後5時
【今月の休館日】
8(木)12(月)23(金)です
※原則第2週木曜日･第4週金曜日は休館日です
(変更がある場合もございます)

要休館日一覧

○子育てひろばと遊戯室は乳幼児親子さんが申込不要で過ごせるお部屋です
○第2子育てひろばは、1部屋を開放し日頃出ていない玩具などで遊べます
○館内では安全面と衛生面を考慮し、大人の方に靴下の着用をお願いしています
○車いすの短期貸し出しをしています(65歳以上)
○使用済みの蛍光灯･小型家電(30㎝×15㎝以内)･乾電池(充電式を除く)の
回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)

令和８年　10　月号

区民ひろば 椎名町便り

発行：区民ひろば椎名町
住所：豊島区南長崎4-29-10
電話：03-3950-3042

10月　ひろばプログラム　10月の申込開始日と方法

■交流プログラム　●いきいきプログラム
10月の＊プログラム　お申込み開始日
9月26日(土)9時より
＊全申込プログラムから、1日に2プログラムまでお申込みいただけます。
＊麻雀のみ1日にどちらか1回のお申込みです。
＊初日以降も、1日に申し込める数は2プログラムまでとなります。

◇子育てプログラム
10月の＊プログラム　お申込み開始日
9月25日(金)9時より
＊1日に1プログラムお申し込みいただけます。

・申込方法は直接窓口か電話
・受付時間は祝日等休館日を除き9時から16時30分まで
・開始日以降、定員まで申込受付（空きをご確認ください）

多くの方にご参加いただきたく、ルールへのご理解ご協力をお願いいたします。

★「区民ひろば」は、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるお休みどころとしてご利用いただけます。

★給水機もございますのでマイボトルをお持ちください。（館内での水分補給は蓋ができる、倒れてもこぼれない容器をご利用ください）

★「区民ひろば」は靴下を着用してご利用いただく施設です。裸足の場合は靴下をご準備ください。

★■ 回遊音楽キャラバン ■

10月20日(火)　14:30～15:00
（開場14:00）



質の高い音楽にふれて、豊かな心を育みませんか？高齢者から子どもたちまで楽しめる音楽会をひらきます。

＊お申込み不要！（くつ袋をご持参ください）
当日会場へ直接お越しください。

Happy Halloween トリックオアトリート！

10月31日(土)

ハロウィンにちなんだものを身に着けて来てください！時間に現れる魔女をみつけて「トリック オア トリート！」と言うとどなたでもお菓子がもらえます！
フォトコーナーは10時から16時までご利用いただけます。

魔女タイム　11時－12時
　　14時－15時

仮装大歓迎♪

★◇ おはなし会 ◇　10月1日(木)　10:00～10:30　読み聞かせボランティアおはなしの会

お子様とゆったり絵本や紙芝居のお話を鑑賞できます。
どんなお話が登場するでしょうか？　多彩なお話と、飛び出す言葉の魔法にくぎ付け♪

★◇ すくすくチェック ◇

10月　1日(木)　10:30～11:00
10月20日(火)　15:00～15:30

1日はおはなし会のあとに。20日は、回遊音楽キャラバンの後に開催します。

身長（90cm位まで）
体重を測定します♪　※申込不要

＊◇ 英語でリトミック ◇

英語が飛び交い
親子で楽しむリトミック

10月18日(日)　講師：太田瑞希氏
①10:00～10:30　首が座った0～1歳の親子
②10:45～11:15　1～3歳の親子
定員：各回12組　申込：9月25日(金)より

＊■ チャレンジ工作 ■（多目的室）　対　象：小学生以上　定員：12名　材料費：300円

10月23日(金) 10:00-11:30　楽しく工作にチャレンジしよう♪　申込：9月26日(土)より

予告　＊◇ひろばまつり◇
11月29日(日)　今年もやります

＊■ 王銘琬先生の純碁教室 ■　対　象：小学生以上　定員：16名

10月7日(水) 15:00-16:30　お申込み受付中！

◇子育てプログラム	☆乳幼児親子 及び 小中学生のためのプログラム				定員
おはなし会	1日	(木)	10:00-10:30	・豊島区立図書館読み聞かせボランティアおはなし会の時間です	★
すくすくチェック	1日	(木)	10:30-11:00	・月に1回、身長（～90cm程度まで）と体重を測定しています	★
	20日	(火)	15:00-15:30	＊今月は2回開催します	★
ベビーリトミック	9日	(金)	10:00-10:30	・首座り～よちよち歩きまでの親子が音楽で楽しく遊びます　講師：古橋久美子氏	＊15組
親子教室	22日	(木)	10:00-10:45	・ふれあい体操を楽しみながら、体についてのお話を聞きます　講師：小布施由恵氏	＊12組
英語でリトミック	18日	(日)	①10:00－10:30 ②10:45－11:15	・①首座り0歳～1歳　②1～3歳　英語漬けの30分を親子で！　講師：太田瑞希氏	各回＊12組
10月のお誕生日会	25日	(日)	10:00-10:30	・お子さんの生まれ月にお祝いをします（1～3歳）　おとあそび♪：野口由衣氏	＊10組
サンデーパーク（幼児）	4日・11日・25日	(日)	9:15-11:30	・コンビカーや三輪車で遊べるエリアと、こえだちゃん・シルバニア・プラレールなど、おもちゃいっぱいエリアで自由に遊べます　＊事業のない日に開放します	★
サンデーパーク（小学生以上）	4日・11日・18日・25日		13:30-16:30	・2階ホールを使って自由に遊べます　＊事業のない日に開放します	★
のりものタイム	毎日	水曜日を除く	9:30-16:30	・コンビカーや三輪車で遊べます　＊事業により中止する場合があります	★
小学生タイム	7日・14日・21日・28日	(水)	13:30-16:30	・2階プレイルームで座って遊べます　＊事業により中止する場合があります	★

■交流プログラム	☆すべての世代が対象のプログラム				定員
王銘琬先生の純碁	7日	(水)	15:00-16:30	・講師：王銘琬氏（元本因坊）考案、すぐに打てる「純碁」をご指導いただきます	＊16名
みんなでモルック	8日	(木)	14:00-15:00	・小学生から大人まで楽しめるフィンランド発祥のスポーツです	＊16名
楽しいぬり絵	13日	(火)	10:00-11:00	・じっくりと時間をかけて翌月のカレンダーぬり絵に取り組みましょう	＊12名
手話で歌おう	17日	(土)	10:15 -11:45	・歌に合わせて手話を覚えましょう　講師：白熊千鶴子氏	＊20名
ピアノで歌おう	29日	(木)	14:00-14:30	・ピアノの音色を楽しみながら、みんなで歌いましょう　講師：池山由香氏	★
チャレンジ工作	23日	(金)	10:00-11:30	・自分で作品を作って楽しみましょう　講師：雨宮隆子氏　（材料費300円）	＊12名

●いきいきプログラム	☆65歳以上の高齢者が対象のプログラム				定員
しっかり脳トレ	5日	(月)	10:00-10:45	・少し難しい問題にチャレンジして脳を刺激しましょう（要筆記具・赤ペン）	＊20名
麻雀を楽しもう	13日・27日	(火)	9:30-12:00	・麻雀をお楽しみいただけます	＊8名
ゆるっと脳トレ	16日	(金)	10:00-10:45	・準備体操をして、じっくり問題に取り組みましょう（要筆記具・赤ペン）	＊20名
音楽でカラダ元気！	19日	(月)	10:00-11:00	・カラオケ機器を用い音楽で脳トレ体操を行います　インストラクター：田邊優衣氏	＊28名

出張相談室	☆申込不要です。お気軽にお越しください			
アトリエ村出張相談	23日	(金)	10:00-11:30	・高齢者のお困りごと相談（高齢者総合相談センター）
CSW暮らしの何でも相談会	19日	(月)	10:00-11:00	・私だけの小さな困りごと、よろず相談（豊島区民社会福祉協議会）

＊ 申込制
★ 当日受付

令和8年9月15日現在

区民ひろば椎名町

【開館時間】9:00 ～ 17:00

令和8年10月の予定表

【休館日】祝日・指定日・年末年始

区民ひろば椎名町
東京都豊島区南長崎 4-29-10
☎ 03 - 3950 - 3042

令和 8年 9月15日現在

		日	月	火	水	木	金	土
		●いきいき事業 （65歳以上） ■交流事業 （どなたでも） ◇子育て事業 （乳幼児親子） ★子育て事業 （小学生） 太字 ひろば事業 無印 サークル・その他			ひろばのホームページ ↓ こちらから ↓	1	2	3
午前	1F					貸室抽選会		
	2F					サロン「リズム体操」 ◇おはなし会 ◇すくすくチェック	としまる体操	
午後	1F					●筋力UP!転倒予防		南4福カラオケ
	2F						のび筋	ゆうばえ

		4	5	6	7	8	9	10
午前	1F	南4福モルック	●しっかり脳トレ	定期休館	陳式混元太極拳	南三南部福寿会	自彊術長二会	
	2F	◇サンデーパーク（乳幼児）	南4福輪投げ		南三北輪ボッチ	サロン「リズム体操」	◇ベビーリトミック	
午後	1F	Vif-RG	南三北カラオケ		■王先生の純碁	■モルック		
	2F	★サンデーパーク（小中学生）	椎の木卓球		卓球同好会 ★小学生タイム			

		11	12	13	14	15	16	17
午前	1F		スポーツの日 休館	●麻雀を楽しもう ■楽しいぬり絵	編あみ会	定期休館	●ゆるっと脳トレ	■手話で歌おう
	2F	◇サンデーパーク（乳幼児）		サロン「ゆい」	南4福ボッチャ		ボッチャ椎名町	
午後	1F			南4福輪投げ				南4福カラオケ
	2F	★サンデーパーク（小中学生）		元気！ながさき	南三北輪ボッチ ★小学生タイム		のび筋	ゆうばえ

		18	19	20	21	22	23	24
午前	1F	南4福モルック	●音楽でカラダ（CSW暮らしの相談）			南三南部福寿会	■チャレンジ工作（アトリエ村相談）	
	2F	◇英語でリトミック	南4福輪投げ		南4福ボッチャ	◇親子教室	サロン「ゆい」	
午後	1F		南三北カラオケ		簡化24式	楽しく絵手紙		
	2F	★サンデーパーク（小中学生）		回遊音楽キャラバン ◇すくすくチェック	卓球同好会 ★小学生タイム			

		25	26	27	28	29	30	31
午前	1F	子育て事業申込開始 ◇1－3歳お誕生日会	11月事業申込開始	●麻雀を楽しもう	編あみ会 南三北脳トレ絵	南三南部福寿会		
	2F	◇サンデーパーク（乳幼児）	南4福輪投げ		陳式混元太極拳	ボッチャ椎名町	としまる体操	
午後	1F							
	2F	★サンデーパーク（小中学生）	椎の木卓球	元気！ながさき	簡化24式 ★小学生タイム	■ピアノで歌おう		

区民ひろば利用証の更新について　※利用証のラミネート加工を窓口で受け付けております。まだの方はぜひどうぞ

○QRコード付きの利用証は4月以降の最初の来館時に自動更新されます。 ※住所・連絡先のご変更があった場合は、お申し出ください。

○旧利用証及び利用証をお持ちではない方 → 新規作成致します。住所確認書類（運転免許証・マイナンバー等）と緊急連絡先（ご家族・親戚・ご友人）をお持ちになり、窓口でお手続きください。

SDGs未来都市としま TOSHIMA SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世代を超えた 交流の場！

区民ひろば富士見台
2026年 10月のカレンダー

文化祭
10月31日(土)・11月1日(日)

サークル活動をしている皆さんが日ごろの成果を発表します



【舞台発表】
10/31(土)
1階 1部 9:30～11:45　2部 13:00～14:30

【作品展示】
10/31(土)・11/1(日)
1階・2階　9:00～15:00

【体験コーナー】
11/1(日)
1階　◆篆刻(てんこく)　①10:00～11:30 ②13:00～14:30
　　◆脳トレーニング　13:00～14:30
2階　◆吹き矢　10:00～11:30
　　◆ボッチャ 13:00～14:30



【喫茶コーナー】
10/31(土) 11:45～13:00
11/ 1 (日) 10:00～14:30
◇パン販売
31日…調理パン//パウンドケーキなど

◇自転車でのご来館はご遠慮ください　◇靴袋を持参してください　◇両日15時で閉館になります

アンサンブル千川 演奏会
10月17日(土) 12:00～13:00 洋室1

ピアノとバイオリンの音色をお楽しみください
定員:50名
申込:9/20(日)より 電話・窓口
みなさんお誘いあわせの上ご参加お待ちしております





交通安全研修会
10月26日(月) 11:15～11:45 おひさまルーム

乳幼児と保護者向けの交通安全研修会です
主催:土木管理課 交通安全対策グループ
担当警察署・・・目白警察署
申込:10/2(金) 10時より 電話・窓口



	事業名	日時	内容・費用	申込	QRコード
いきいき	健康増進カラオケ	5日(月) 13:30～16:00	カラオケを楽しみながら、健康増進を図りましょう	不要	ベビーマッサージ
	手作り教室	19日(月) 13:30～15:00	みんなで楽しく小物作り 300円 (申込は参加者本人分のみです)　講師:雨宮隆子氏　定員12名	①	
	貯筋体操	6・13・20・27日(火) 13:30～14:30	椅子に座って筋トレと脳トレをします 飲み物・タオルをご持参ください　講師:小布施由恵氏	不要	
	ボッチャくらぶ	21日(水) 13:30～15:00	自分のボールを投げて的玉に近づけチームで競うゲームです 初心者優先　定員18名	不要	
	歌って元気	8日(木) 13:30～14:30	ピアノ伴奏で歌います 講師:下平麻紀氏	不要	
	ひろば麻雀	15日(木) 13:30～16:30	麻雀を楽しみましょう！ 15:00～15:10は休憩時間です 4人1組でご参加ください	不要	ぴよぴよリフレッシュ①
	としまる体操	2(金)・28日(水) 10:00～11:00	体操で健康作り友だち作り！ 薄いタオルをご持参ください 定員20名	不要	
	大人のぬりえ	23日(金) 13:30～15:00	脳の活性化とストレス解消！100円 (申込は参加者本人分のみです)　講師:熊谷美智子氏	①	
子育て	ちびっこランド	毎週日・月・火・土曜日 9:30～11:45 毎週水曜日 13:30～16:45	広いホールで遊びましょう	不要	
	お誕生日おめでとう！	毎日 9:30～11:30	今月生まれのお子さん 手形足形をとって記念撮影しましょう	不要	ぴよぴよリフレッシュ②
	ぴよぴよリフレッシュ①	19日(月) 10:00～10:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ　講師:鈴木直美氏 対象:ゴロゴロ期までの乳児と保護者　定員:12組	②	
	ぴよぴよリフレッシュ②	19日(月) 11:00～11:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ　講師:鈴木直美氏 対象:ハイハイ期～未就学児と保護者　定員:12組	②	
	ベビーマッサージ	26日(月) 10:30～11:15	心地よい時間を過ごしましょう　講師:丸山充世氏 対象:2ヶ月～10ヶ月の乳児と保護者　定員:12組	②	
	わんぱくタイム	20日(火) 10:30～11:30	親子で身体を動かしましょう　講師:小布施由恵氏 対象:0歳児から未就学児と保護者　定員:30組	②	
	ころころパーク	1・15・29日(木) 9:30～11:45	柔らかいボール・ボールプールで遊びましょう	不要	わんぱくタイム
	小学生あそびの日	1・8・15・29日(木) 午後	広いホールでいろいろな遊びを楽しもう！	不要	
	アスレチックひろば	毎週金曜日 9:30～11:45	すべり台・跳び箱・はしご・一本橋・マットで遊びましょう	不要	
交流	歌ひろば (健康増進カラオケ)	10日(土) 13:30～16:00	カラオケを通じて世代間交流をしましょう	不要	
	ロビーコンサート	10月はお休みです			

申込　①…10/2(金) 10時より　窓口のみ　　②…10/2(金) 10時より 電話・窓口・QRコード

特定非営利活動法人 富士見台ひろば （開館時間 9:00～17:00）　〒171-0052 豊島区南長崎1-6-1
TEL:03 (3950) 6871
FAX:03 (3950) 6872

2026年 10月のカレンダー

1階（いきいき）

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	洋					貸室受付 サークル代表者会	**としまる体操**	みどり会輪投げクラブ
午前	ミ					元気！ながさきの会	金曜会	ありんこの会
午前	区							
午後	洋							
午後	ミ							
午後	区							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	洋			気功同好会	**休館**	サロンシニアエアロビクス	南長崎一丁目みどり会	元気！ながさきの会
午前	ミ			CSW		たのしい中国語の会	金曜会	
午前	区						富士見台ドレミ会	
午後	洋	南長崎クラブ	**健康増進カラオケ**	**貯筋体操**		**歌って元気**	サロン歌声教室	**歌ひろば**
午後	ミ	マンガの聖地 トキワ荘ボランティア		手のことば		みどり会盆踊りクラブ		
午後	区					野ばら歌の会	目白アンサンブル	南長崎二丁目町会
		11	12	13	14	15	16	17
午前	洋		**休館** **（スポーツの日）**			あばらぎヨガサークル	ふたば会	
午前	ミ			しゅわとも			金曜会	
午前	区			琴寿会		みどり会書道クラブ		
午後	洋			**貯筋体操**	すずめの会	**ひろば麻雀**	モルックフレンズ	**アンサンブル千川演奏会**
午後	ミ			レザーの会	鑒古印社	CSW(茶話会)		
午後	区				**スマホ教室**		目白アンサンブル	元気！ながさきの会 旅行グループ
		18	19	20	21	22	23	24
午前	洋	パントマイムの会	フラハーラウオカヘレラニ	気功同好会	あばらぎヨガサークル	**休館**	ふたば会 やさしいヨーガ	元気！ながさきの会 旅行グループ
午前	ミ			元気！ながさきの会 朗読			金曜会	
午前	区				元気！ながさきの会 折り紙グループ		富士見台ドレミ会	
午後	洋	みどり会輪投げクラブ	野菊の会	**貯筋体操**	**ポッチャくらぶ** **アトリエ村出張相談**		サロン歌声教室	南長崎クラブ
午後	ミ			レザーの会				
午後	区		**手作り教室** CSW紹介				**大人のぬりえ**	目白アンサンブル
		25	26	27	28	29	30	31
午前	洋		フラハーラウオカヘレラニ		**としまる体操**	サロンシニアエアロビクス	ふたば会	**文化祭**
午前	ミ			しゅわとも		たのしい中国語の会	小原流いけばな教室	
午前	区	プラウド椎名町ガーデン管理組合		琴寿会	元気！ながさきの会 折り紙グループ	みどり会書道クラブ		
午後	洋	野菊の会	すずめの会	**貯筋体操** **まちの相談室**	モルックフレンズ	野ばら歌の会	**文化祭準備**	
午後	ミ			手のことば	鑒古印社	みどり会盆踊りクラブ		
午後	区				**スマホ教室**			

2階（子育て）

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	ホ	区民ひろば富士見台 ホームページ	廃油回収日 10月26日(月) 9:00～12:00			**ころころパーク**	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
午前	風						ふたば会	COSTA DEL SOL
午後	ホ					**小学生あそびの日**	元気！ながさきの会 フィットネス/吹矢グループ	
午後	風							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	ホ	**ちびっこランド**	**ちびっこランド**	**ちびっこランド**	**休館**	おはよう保育園椎名町 運動会リハーサル	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
午前	風						やさしいヨーガ	
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳		**小学生あそびの日**		
午後	風						**銭太鼓**	
		11	12	13	14	15	16	17
午前	ホ	**ちびっこランド**	**休館** **（スポーツの日）**	**ちびっこランド**	親子体操	**ころころパーク**	**アスレチックひろば**	おはよう保育園椎名町運動会
午前	風							
午後	ホ				**ちびっこランド**	**小学生あそびの日**	元気！ながさきの会 フィットネス/吹矢グループ	
午後	風							
		18	19	20	21	22	23	24
午前	ホ	**ちびっこランド**	**ぴよぴよリフレッシュ**	**わんぱくタイム**	親子体操	**休館**	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
午前	風				和踊りの会			
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	**ちびっこランド**			
午後	風							
		25	26	27	28	29	30	31
午前	ホ	**ちびっこランド**	**ちびっこランド**	**ぱおぱお**	親子体操	**ころころパーク**	**アスレチックひろば**	**文化祭作品展示**
午前	風		(お)ベビーマッサージ 交通安全研修会		和踊りの会			COSTA DEL SOL
午後	ホ		十人会		**ちびっこランド**	**小学生あそびの日**	**文化祭準備**	**文化祭作品展示**
午後	風							

洋…1階洋室　区…区民集会室　ミ…ミーティングルーム
ホ…2階洋室　風…風の子ルーム　お…おひさまルーム

太字 → 主催又は共催事業
細字 → 自主グループ

※このお知らせは９月１４日現在の予定です

特定非営利活動法人 富士見台ひろば

令和 8年 10月　区民ひろば千早

NPO法人はばたけ千早
☎03-3959-2281（代表）
☎03-3959-5861（子育て直通）
所在地：豊島区要町3-7-10
FAX03-3959-2282
【開館時間】9：00～17：00

ジモイク
子育て事業の申し込みは
こちらから

文化祭

舞台発表
合唱・太極拳・体操など
30日（金）
10時～15時



作品展示
30日（金）16時まで
31日（土）15時まで
編み物・俳句・絵画など

喫茶コーナー
31日（土）10時～15時
*受付で無料喫茶券を配布します
コーヒー・ほうじ茶（温・冷）
ジュース（小学生以下）
★手作り品販売
（めだかサロン）

のびのびタイム
20日（火）11時～11時45分
ハロウィンを楽しもう　10月生まれの誕生会
★6日（火）～上記　ジモイクにて申込
先着40組　0歳～未就学児
※ハロウィン準備の為10時50分までは入館できません

正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座
6日（火）13時30分～15時
定員18名　下記にて申込受付中
介護予防・認知症対策グループ
03-4566-2434

みんなで見て学ぶ防災訓練
14日（水）11時～11時15
・消火訓練
・通報訓練
・避難誘導訓練
どなたでもご参加ください

高齢者　交通安全研修会
28日（水）13時30分～14時30分
★DVDの上映もあります。
（交通安全テキスト＋グッズの配布有）
申込受付：10月14日（水）～
（先着30名）　目白警察署

区民ひろば千早
ホームページ

	事業名	日時	内容	受付
いきいき	う～んと運動	水・木（7，8，28，29日を除く） 13:30～14:30	簡単な脳トレと「としまる体操」	申込不要
	音楽で脳トレ体操	6日（火） 10:00～11:00	カラオケ機器の音楽や映像に合わせて、歌いながら手拍子、ステップ、ストレッチ等を楽しむ！	申込不要
	輪投げ	29日（木） 10:00～12:00	輪投げを楽しんで健康増進！	申込不要
	ボッチャ	8日（木） 13:30～14:30	ボッチャを楽しむ～初めての方も大歓迎！	申込不要
	フリーマージャン	8・22日（木） 9：10～11：45	登録制：4人1組（6卓まで） 11月分受付は10月21日（水）までとし、抽選は22日（木）9時10分	事前申込
	大人の卓球タイム	1・15日（木） 9：15～11：45	交代制(9:15~10:30，10:35~11:50）各15名<2階>	当日申込受付
子育て	のびのびタイム＆誕生会	20日（火） 11:00～11:45	季節のイベントとお誕生会　＊0歳～未就学児対象	申込（ジモイク） 6日（火）～先着40組
	たまごタイム	27日（火） 11:00～11:45	身長・体重測定・情報提供・ふれあい遊び ＊1歳未満のお子様対象（水分・バスタオル持参）	申込（ジモイク） 13日（火）～先着15組
	ひよこの日	2日（金） 9:00～11:30	お子様の身長・体重が測れます ＊1歳以上未就学児	申込不要
	ベビーマッサージ	21日（水） 11:00～11:45	＊2ヶ月～8ヶ月までのお子様対象　講師：横田千春氏 バスタオル・オイル又はクリームかローション・水分持参	申込（ジモイク） 7日（水）～先着15組
	親子ピラティス	8日（木） 10:30～11:15	＊3ヶ月～9か月「ハイハイ」まで対象 バスタオル・水分持参　講師：大塚知美氏	申込（ジモイク） 9/24（木）～先着15組
	親子リトミック	22日（木） 10:30～11:40	＊なかよしクラス10：30～11：00（1歳10ヶ月～就学前） ＊ひよこクラス11：10～11：40（10ヶ月～1歳9ヶ月）講師：下平麻紀氏	申込（ジモイク） 8日（木）～先着15組
	パパと一緒に遊ぼう	24日（土） 10:30～11:30	＊2歳以上のお子様～未就学児対象です 動きやすい服装・水分持参　講師：理学療法士　鈴木享之氏	申込（ジモイク） 9日（金）～先着15組
	ほほえみタイム	13日（火） 11:00～11:30	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
	おはなし会	1日（木） 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
	かるがも	6日（火） 10:45～11:30	民生児童委員主催　オータムコンサート歌のお姉さん	申込（ジモイク） 9/22日（火）～先着15組
	小中高生チャレンジタイム	カレンダー参照 13:30～16:30	フリスビー・ビーチボール等で遊べます	窓口受付
	小中高生卓球タイム	14・28日（水） 13:30～16:30	小中高生対象の卓球タイムです	窓口受付
	小中高生ヨーヨータイム	14日（水） 15:30～16:30	小中高生対象のヨーヨー体験会です　（ヨーヨー貸出しあり）	窓口受付
相談	出張相談	お休みです	西部高齢者総合相談センターによる相談会 14:30～14:45	申込不要
	CSW何でも相談	30日（金）	社会福祉協議会による相談会　13:30～14:30	申込不要

区民ひろば千早　令和8年10月　カレンダー

いきいきひろば（1階）

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前		1階ロビーで 朝の体操をしています（9時30分から30分間）			貸室受付	めだかサロン コーラス・FCK	要町カラオケ同好会
午後		パン＜茜パン工房＞の販売（12時前後）			う～んと運動	悠千会 マウスの会	フレンドシップ ごらく会②
	4	5	6	7	8	9	10
午前	24式太極拳日曜会	コール・アダージョ	音楽で脳トレ体操	休館日	フリーマージャン	コーラス・FCK 職場会議	千早いこいクラブ（誕生会） ギターCコモエスタ
午後	カラオケもみじ会 ゆうこサロン	呉式太極拳 要町吟詠会 多文化交流	正しい歩き方講座 まなびすたーり		ボッチャ 絵手紙	区民ミーティング（CSW） つくしの会	千早いこいクラブ（誕生会） ごらく会②
	11	12	13	14	15	16	17
午前	24式太極拳日曜会	休館日 スポーツの日		楽しく筋トレ 防災訓練	NPO理事会 語り部部会 児童発達支援C	休館日	第七ブロック 文化祭
午後	悠千会		カラオケもみじ会 まなびすたーり	う～んと運動	う～んと運動 児童発達支援C		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	24式太極拳日曜会	呉式太極拳 千早パステル会②		楽しく筋トレ	フリーマージャン	コーラス・FCK アメリカンキルト会	要町カラオケ同好会
午後	フレンドシップ ゆうこサロン	ライオン・キングス マウスの会	カラオケもみじ会 まなびすたーり	う～んと運動	う～んと運動 CSW		フレンドシップ ごらく会②
	25	26	27	28	29	30	31
午前	千早二丁目 寄席	笑寿会		楽しく筋トレ	輪投げ 児童発達支援C	CSW何でも相談 文化祭	文化祭
午後		悠千会 要町吟詠会 多文化交流	ミーティングルーム まなびすたーり	高齢者交通安全研修会	文化祭準備		文化祭 ごらく会②

子育てひろば（2階）

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	 	ハートマークはのりものが乗れます。 ＊のりものに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。			おはなし会 大人の卓球タイム	ミニアスレチック ひよこの日	
午後					小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム
	4	5	6	7	8	9	10
午前		さくら千早クラブ	かるがも	休館日	親子ピラティス お出かけ相談	ミニアスレチック	プラレールの日
午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム		小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム
	11	12	13	14	15	16	17
午前		休館日 スポーツの日	ほほえみタイム	みどり会	大人の卓球タイム	休館日	
午後	小中高生 チャレンジタイム		小中高生 チャレンジタイム	小中高生卓球タイム ヨーヨータイム	小中高生 チャレンジタイム		小中高生 チャレンジタイム
	18	19	20	21	22	23	24
午前		さくら千早クラブ	のびのびタイム	ベビーマッサージ	親子リトミック	ミニアスレチック	パパと一緒に遊ぼう
午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム
	25	26	27	28	29	30	31
午前		さくら千早クラブ	プラレール たまごタイム	みどり会		文化祭	文化祭
午後	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生 チャレンジタイム	小中高生卓球タイム	小中高生 チャレンジタイム		

お断り

＊9月15日現在の予定ですので変更する場合もあります。
＊事業は、豊島区在住の方が優先となります。
＊入館時は靴下の着用をお願いします。

赤字：裏面に記事有

2026年 10月 区民ひろば高松

区民ひろば × SDGs

発行 NPO法人おおきな木
豊島区高松2-25-9
1階　3973-0032
2階　3973-7420

https://sites.google.com/view/kumin-hiroba-takamatsu

『ハロウィンを楽しもう』

30日(金)　10:30 ～ 11:15

親子で2F子育てひろばをまわります
ゲームでお菓子やおもちゃをゲットしよう！

◆定員：30組(豊島区民の方)
◆対象：未就学児と保護者

10/8(木)より2階窓口にて受付開始

つなげよう文化
『 文 化 祭 』

展示期間：20日(火)～25日(日)
舞台発表：23日(金)　13:00～

◆作品展示準備
19日(月)13:00～

『文化祭 サークル代表者会』

10月1日(木)
貸室終了後
9:45頃から開催

サークル代表の方は
ご出席ください

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO！	5日(月)	10:00～	20名	読み・計算・クイズなど、楽しく脳トレします
Let's！脳レク	今月はお休みです			としまる体操と楽しいレクリエーションをします
元気おんがくタイム (旧音楽でリラックス)	8日(木)	10:30～11:30	18名	音楽でみんな元気！楽しい時間を過ごそう 講師：木内愛弓氏
プラチナトレーニング	今月はお休みです			講師：杉浦重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員
達ちゃんのスッキリ体操				講師：及川達平氏　文寿整骨院副院長
しっかり☆タカザップ	29日(木)	10:00～	20名	DVDを見ながらとしまる体操をフルコースでやります
高齢者くらしの相談	28日(水)	14:20～	なし	西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	今月はお休みです			区の専門職の方が相談にお応えします

子育てプログラム

※お申込みはすべて先着順です

受付開始

事業名	日程	時間	定員	内容	
おめでとう お誕生日	28日(水)	10:30～11:00	7組	誕生日月1、2才のお子さんにお誕生日カードプレゼント （誕生月ではない方も参加できます）	10/7(水)
大きくなったかな！	今月はお休みです			高松第二保育園の看護師による身体測定 対象：概ね１才までの乳児と保護者	
ベビーマッサージ				対象：３ヵ月から８ヵ月程度の乳児と保護者	
ママのからだメンテナンス	23日(金)	13:30～14:30	10名	子育てママの疲れをとるための体操とお話 講師：藤原祥子氏(柔道整復師)	10/2(金)
親子で音楽あそび	13日(火)	10:30～11:10	10組	講師：下澤明夜氏・対象：3ヶ月から11ヶ月	9/18(金)
わくわくパーク	8日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	9/17(木)
おはなし会	8日(木)	10:50～11:10	なし	豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	当日お越し下さい
ハッピー!!Danceタイム (旧ちょこっとタイム)	平日随時	10:30～	なし	楽しくダンスをしてスタンプをあつめよう！ 今月は「アンパンマンマーチ」♪	当日お越し下さい
GO！GO！コンビカー	金曜随時	9:30～11:30	なし	楽しく好きなコンビカーであそぼう！	当日お越し下さい
のりものタイム	午後随時 土日午前	13:00～15:50 9:30～11:30	なし	三輪車、コンビカーなどで遊べます	当日お越し下さい

どなたでもプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
ガーデンの日	13日(火) 27日(火)	10:00～	なし	お庭の手入れをした後、皆でお庭について話し合います (ボランティア募集中)
エンジョイ！音楽	今月はお休みです			色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます
ボッチャをやろう	19日(月)	10:00～	なし	楽しくボッチャをやります
うたdeランド	今月はお休みです			ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います

仲良しグループカラオケ
来月分の申込：10月5日(月)9:30～
※グループ登録制

CSW
暮らしの何でも相談会
8日(木)10:30～

Café こかげ
スープ&パン　ランチの日　10/13(火)
パン・ランチの日　10/20(火)

これからの営業予定
スープ&パン　ランチの日　11/17(火)
パン・ランチの日　11/24(火)
営業時間　11:30～

テレビ体操
1階
毎朝 9:30～

一部事業は
事前申込制です
募集は豊島区在住優先

LINEお友達登録
お願いします★

2026年 区民ひろば高松 10月カレンダー

〒171-0042 豊島区高松2-25-9
☎1階(3973)0032 ☎2階(3973)7420

【開館時間】 午前9時～午後5時 【休館日】 祝日・年末年始

		月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3	4
午前	教					太極拳豊島同好会	スマホＰＣクラブ	
午前	区				貸室抽選　事業部会 文化祭代表者会		NPO理事会	ランドステージ要町 イグジスト管理組合
午前	風					Go！Go！コンピカー 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前						高松二丁目町会	
午後	教・後							
午後	区						豊島要町ローヤル コーポ管理組合	豊島区明るい選挙 推進協議会第９地区
午後	風				のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		5	6	7	8	9	10	11
午前	教	脳トレGO！	休館日	みのり体操	元気おんがくタイム	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード	高松交友会
午前	区				朗読会・豆の木			
午前	風				わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～	Go！Go！コンピカー 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前	パッチワークキルト サークル		太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぼステップ＆ ストレッチ	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ
午後	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ			たかまつヨーガの会	
午後	区				句楽会			
午後	風	のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50	卓美会	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		12	13	14	15	16	17	18
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	休館日	スマホＰＣクラブ	いろは水墨画サークル
午前	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブッキング		オレンジキーボード	コージーコート 千川管理組合
午前	風		親子で音楽あそび 10:30～				のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前		緑の会	太極拳さくら会	実用書道			仲良し グループカラオケ
午後	教・後			アロハロケラニ				
午後	区		珠鵬吟詠会					
午後	風		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		19	20	21	22	23	24	25
午前	教		太極拳豊島同好会		舞台発表準備	舞台発表準備		高三長寿会
午前	区	展示準備	文化祭(作品展示)					
午前	風	ポッチャをやろう				Go！Go！コンピカー 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前	展示準備			舞台発表準備	文化祭 舞台発表	水彩画同好会	
午後	教・後			アロハロケラニ			たかまつヨーガの会	
午後	区		文化祭(作品展示)					
午後	風	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	卓美会	ママのからだメンテナンス 13:30～	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		26	27	28	29	30	31	
午前	教			みのり体操	しっかり☆タカザップ			
午前	区	文化祭作品撤収	ガーデンの日					
午前	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00	事業準備	ハロウィンを楽しもう 10:30～11:15	のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前	パッチワークキルト サークル	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぼステップ＆ ストレッチ		
午後	教・後	高一さくら会						
午後	区		珠鵬吟詠会				事業準備	
午後	風	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	事業準備	のりものタイム 14:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	

教：教養室　9：00～12：00
教・前：教養室　13：00～14：45
教・後：教養室　15：00～16：45
区：区民集会室
風：風のひろば

どなたでもプログラム
いきいきプログラム
子育てプログラム

館内での靴下の着用をおねがいします



廃食油回収　令和8年10月26日(月) 9:00～12:30玄関前【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】

＊予定は変更されることがあります。ご了承下さい。

2026 区民ひろばさくら第一 カレンダー 10月

申込が必要な事業 ☎OK

■申込は9月事業実施日の9時から

◎ グループカラオケ 【定員】3グループ
2 日（金） 1:30～・2:30～・3:30～

◎ スマホQ&A 学生ボランティア
9 日（金）2:30～・3:00～・3:30～

● ベビーマッサージ 講師：古城恵子氏
23 日（金）10:30～11:30

● 0歳からの音育 講師：マンマードレ氏
7 日（水） 10:30～11:00
【対象】2～8ヶ月位のお子さん
21 日（水） 10:30～11:00
【対象】9ヶ月～1歳半位のお子さん

● 親子リトミック 講師：坂本久美子氏
5 日（月）
10:00～10:30
【対象】6ヶ月位～よちよち歩きまでのお子さん
10:45～11:15
【対象】あんよ歩き～未就園児まで

申込が不要な事業

◎ 音楽ひろば 講師：末松ちあき氏
5 日（月）1:30～2:30

◎ としまる体操 さ
1・8・15・29 日（木）
2:00～2:40
1日は布施川香保利氏による直接指導

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】
9 日（金）2:00～2:40 さ 健
【同時開催】★アトリエ村出張相談 1:30～3:00

★ 座・としまる＋（ぷらす） さ
19・26 日（月） 10:00～11:00
体操 ＋ 19日「モルック」、26日「ナンプレ」

● 看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園看護師
21 日（水）10:00～10:30

● 図書館おはなし会 中央図書館ボランティア
9 日（金） 11:00～11:30



● プラレールとおもちゃ
毎週日曜日 9:30～11:50・2:00～4:00
【対象】就学前のお子さんと保護者

今後のイベント（申込必要）

★ スマートフォン教室 【定員】20名
12 月 1・8・15・22 日（火）
1:30～（3時間程度）計4回
【対象】60歳以上（4回全て出席できる方）
【申込受付】10/9～（☎可）



詳しくは2次元コード参照

■ 廃食油回収
26日（月） 9:00～12:30
（必ず時間内にお持ちください）

■ インクカートリッジ回収（メーカー限定）
■ 古着回収 ■ 給水機設置

区民ひろばさくら第一
豊島区南長崎6-20-15 ☎ 3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土
	【赤字は主催事業】 ★ 65歳以上の方 ◎ どなたでも ● 子育て中の方 （無印は自主サークル）	◎ 朝のラジオ体操（9:15～） 毎日実施中！	パン販売 11:40頃～ なくなり次第終了 ベーカリーこのは 13日（火） 茜パン工房 2・9・23・30日（金）		1【都民の日】	2	3
午前					貸室/百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会 一般貸出
午後	【開館時間】9時 から 5時				◎としまる体操	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	4	5	6	7	8	9	10
午前	南長崎六丁目町会 ●プラレールとおもちゃ	●親子リトミック	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	●0歳からの音育 体操ひろば	ボッチャ南六 パレット	●図書館おはなし会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	●プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 ★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	●プラレールとおもちゃ 百寿会輪投げ	スポーツの日 休館日	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	●プラレールとおもちゃ				◎としまる体操	南六カラオケ会	健康お楽しみ会
	18	19	20	21	22	23	24
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋ 南六さくらクラブ（役員会）	自彊術すずらんの会	●0歳からの音育 ●看護師さんと身体測定	ひろばさくら 定期休館日	自彊術長二会 ●ベビーマッサージ 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	編物研究会	カイラーサヨーガ		編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
	25	26	27	28	29	30	31
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋ 【廃食油回収】	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	体操ひろば	パレット	脳イキイキ教室アトリエ会	
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア		カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会		南長崎四丁目福寿会

※ 事業等は変更・中止になることがあります。 ※ご来館の際は靴下着用をお願いします。 【発行】NPO法人ひろばさくら 令和8年 9 月 14 日現在

2026・10月 区民ひろばさくら 第二 カレンダー

ＮＰＯ法人ひろばさくら
豊島区長崎6－37－11
☎ 03－3958－8453

申込が必要な事業

●産後リフレッシュ（健チャレ）
26日(月) 10:00～11:00　対象：ハイハイ期までの母子　12組
ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ



◎グループ卓球　1グループ２～６名
18日(日)　9:30～、10:20～、11:10～　2グループずつ

今月のイベント



◎さくらコンサート
10日(土)　1:30～2:30
出演：早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」
申込・参加費：不要

今後の予定



◎お下がり会　～冬の陣～
11月7日(土) 10:00～11:30　物品受付：10/23(金)～11/5(木)
子どもの服や用品、おもちゃのリサイクルです。ご協力ください。

◎回遊音楽キャラバン
11月17日(火)　※時間、内容などはポスターにてご確認ください。

回収BOX ※回収しています
・小型家電　・蛍光灯
・家庭用プリンターインクカートリッジ

申込が不要な事業

◎卓球タイム!
8・29日(木)　9:30～　定員12名
※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)

★座・としまる　映像に合わせて「座ってとしまる体操」
6・13・27日(火)　10:00～　約20分間



◎音楽ひろば　ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など
19日(月)　1:30～　2:30　講師：末松ちあき氏



◎体幹エクササイズ　筋肉は裏切らない？体幹を鍛えます
20日(火)・28日(水) 10:00～11:00　講師：須藤浩代氏
※20日は「何でも相談会」があります

★元気になる体操（さ）　※16日は「アトリエ村出張相談会」あります
2・16日(金)　10:00～11:00　講師：小俣淳子氏

毎日実施中

◎朝のラジオ体操　9時15分～
◎ホールであそぼ　20分交替
◎今日はあなたの誕生日
誕生日当日にお待ちしています。



赤字は主催事業
●子育て中の方対象
◎どなたでも
★65歳以上の方対象
黒字は自主活動

		日	月	火	水	木	金	土
						1 都民の日	2	3
午前	H 2階	※事業は変更・中止になることがあります。 ※事業(特に運動系)に参加する際は水分、タオルをお持ちください。給水機あります。 ※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。 ※乳幼児は保護者が付き添い、目を離さぬようお願いします。			ひろばさくらホームページ	◎貸室受付	★元気になる体操 スマイル	
午後	H 2階						サロンリズム体操会	
		4	5	6	7	8	9	10
午前	H 2階			★座・としまる スクラップブッキング	骨盤体操♡ トールペイントの会	◎卓球タイム！	Go!Go!マビヨガ	事業準備
午後	H 2階			スクラップブッキング	トールペイントの会		楽しく絵手紙	◎さくらコンサート 津軽三味線 「三津巴」
		11	12	13	14	15	16	17
午前	H 2階		スポーツの日 休館日	★座・としまる	ひろばさくら定期休館日	ひろばさくら	★元気になる体操 ＆アトリエ村出張相談会 スマイル	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階			ひまわり ひろばさくら理事会				
		18	19	20	21	22	23	24
午前	H 2階	◎グループ卓球	コール・アダージョ	◎体幹エクササイズ ＆何でも相談会		ひろばさくら定期休館日	太極拳＆ストレッチ Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階		◎音楽ひろば	結アロマ			サロンリズム体操会	楽しく絵手紙
		25	26	27	28	29	30	31
午前	H 2階		●産後リフレッシュ	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会	◎卓球タイム！	太極拳＆ストレッチ	ボッチャ南六
午後	H 2階				トールペイントの会			

令和 8 年 9 月 7 日　現在