令和8年 11月 区民ひろば仰高のお知らせ

豊島区駒込4-12-3
☎03(5907)3471 FAX03(5907)3472

サークル発表会

28日(土)14時～16時

日頃のサークル活動の紹介や
舞台発表・作品展示を行います。
ぜひ、ご観覧ください。

作品展

24日(火) 13時～17時
25日(水)
26日(木)
27日(金) 9時～17時
28日(土) 9時～16時

発表会オープニング はスキップ仰高の子どもたちが元気に発表！お楽しみに

サークル発表会及び作品展開催に伴うスカイウェル利用休止と一般利用休止のお知らせ

28日(土)13時から17時までご利用できません。ご協力お願いします

♦やさしい英会話♦(全4回)

申込制

16日(月)10時30分～11時30分

第2回:気持ちを英語で伝えてみよう
講師:川瀬みどり氏
対象:大人の方(子連れ可)
定員:12名
申込:2日(月)から

English

★ヒアリングフレイルチェック★

申込制 **25日(水) 10時～12時**

一人ずつ(20分)実施します
対象：65歳以上の方　6名
申込：受付中
申込先：東池袋フレイル対策センター
03-5924-6212

申込制 ♥あひるタイム♥

17日(火)
10時30分～11時15分

駒込第二若草保育園の
看護師によるお話と
11月生まれのお誕生会
対象:0歳から就園前　15組

★まちの相談室★

17日(火)
15時～16時

内容：フレイル予防に
ついて相談
対象：65歳以上の方
お時間にいらしてください

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」

11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク

音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！
マルシェも出店予定

「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」

11月22日（日）10～16時@池袋西口公園

トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

申込制

♦エンジョイタイム♦

クリスマスに向けて
フェルトでオリジナルの
クリスマスツリーを
作りましょう！

12日(木)14時～15時
対象:どなたでも
定員:10名
申込:10/29(木)から

♥ジモイクお知らせ♥

子育てプログラムの申込みは
ジモイク(子育て支援WEB予約
システム)でお願いします

2026

つなぐ・つながるひろばのWA！スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

★いきいきプログラム★ 65歳以上

事業名	開催日時	申込開始	定員	内容
モルック＆としまる体操 健	10日(火)14時～15時30分	受付中	18名	としまる体操とモルックを行います
Let's筋トレ 健	13日(金)14時～15時	10/30(金)	20名	講師:小布施 由恵氏　持ち物:浴用タオル
貯筋運動 健	24日(火)14時～15時	10日(火)	20名	講師:高橋 奈保子氏　持ち物:浴用タオル
Let's脳トレ	17日(火)14時～15時	申込不要 当日、お時間に いらしてください		簡単な脳トレ問題を一緒に解きます
出張相談	13日(金)15時～15時30分			高齢者総合相談センター職員による相談会

♦みんなのプログラム♦ どなたでも

歌声ひろば	18日(水)10時30分～11時30分	申込不要 当日、お時間に いらしてください	講師:大澤 よしこ氏　ピアノ伴奏で歌います
みんなでうたおう	今月はお休み		通信カラオケを使ってみんなで歌います
仰高カフェ	4日(水)・19日(木)11時30分～13時30分		コーヒー1杯100円　受付まで
暮らしの何でも相談会	24日(火)14時～15時		社会福祉協議会CSWによる相談会

♥子育てプログラム♥ 申込みはジモイク、上記QRコードから受付

家族でフィットリトミック	1日(日)10時30分～11時30分	10/18(日)	12組	講師:小布施 由恵氏　対象:おおむね2歳からの幼児とその保護者。2歳未満は入れません
ママヨガ(産後ケア)	19日(木)10時30分～11時30分	5日(木)	12組	講師:星野千里氏　対象:子育て中のママ 0歳まで子連れ可　ヨガの後は交流会あり
あひるタイム	17日(火)10時30分～11時15分	受付中	15組	11月生まれ誕生会　対象:0歳から就園前 駒込第二若草保育園看護師によるお話
ぺたぺたアート	4(水)・9(月)・16(月)・18(水)・25(水)・30(月)10時～11時15分	申込不要		手・足型を使った制作 お子さま一人につき1回

※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
※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

豊島区エリアの情報交換
地域SNS「ピアッザ」

令和8年 11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

※10/15 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	貸室抽選日 2	3	4	5	6	7
午前	1階	奥			休館日 文化の日	♥ぺたぺた アート			
午前	2階	多1	♥家族で フィット リトミック	えいごで あそぼ		シニア リトミック		染井さくら会 としまる体操	
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ			iloinen	そめい健康 マージャンクラブ		
午後	2階	多2					悠々会 コーラス・カラオケ	染井さくら会 輪投げ	
			8	9	10	11	12	13	14
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		休館日			
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	スポーツ吹矢 仰高			染井さくら会 としまる体操	えいごで あそぼ
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★モルック& としまる体操		◆エンジョイ タイム クリスマス ツリー作り	★Let's筋トレ ★出張相談	
午後	2階	多2		染井さくら会コーラス					
			15	16	17	18	19	20	21
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート		♥ぺたぺた アート		休館日	
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	◆やさしい 英会話	♥あひる タイム	◆歌声ひろば	♥ママヨガ		染井さくら会 役員会
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★Let's脳トレ ★まちの相談室	iloinen	そめい健康 マージャンクラブ		子ども日本舞踊
午後	2階	多2	子ども日本舞踊	染井さくら会 コーラス					
			22	23	24	25	26	27	28
午前	1階	奥		休館日 勤労感謝 の日	作品展準備	◆交流ひろば作品展 ♥ぺたぺた アート	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ		スポーツ吹矢 仰高	★ヒアリング フレイル チェック	シニア リトミック	サークル 発表会準備	サークル 発表会準備
午前	2階	多2							
午後	1階	奥			◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展	◆交流ひろば作品展
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ		★貯筋運動 ◆暮らしの何でも 相談会			サークル 発表会準備	◆サークル 発表会
午後	2階	多2				悠々会 コーラス・カラオケ	染井さくら会 輪投げ		
			29	30					
午前	1階	奥		♥ぺたぺた アート					
午前	2階	多1	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース					
午前	2階	多2							
午後	1階	奥							
午後	2階	多1	♥プラレールたいむ						
午後	2階	多2							

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

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

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・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 11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

みんなのひろばまつり　14日(土)　午前10時15分～12時30分



世代を超えて交流しながら、にぎやかに楽しむお祭りです！どなたでもどうぞ！

☆オープニング 午前10時15分～11時　☆ゲーム 午前11時～12時30分（最終受付 12時15分）

♡駒込小学校 放課後子ども教室の児童によるダンス
♡二胡演奏(にこえん本舗)

・参加される方はエコバッグ、靴袋をお持ち下さい。
・詳細はポスター及びチラシでご確認ください。

Let'sイキイキ

各回(金)午前10時～11時15分

6 日 筋力アップ体操・お誕生日会　講師：藤井芳子氏
　　東部高齢者総合相談センターミニ講座
13日 としまる体操・脳トレ



こまごめDE輪投げ「輪投げ大会」　＊理事会主催事業

26日(木)午後1時30分～2時30分
定　員：20名　*申込み制(先着順・電話可)
対　象：60歳以上
申込み：豊島区在住の方12日(木)～ 他区の方20日(金)～



尿失禁予防講座　＊高齢者福祉課アウトリーチ事業

20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：6日(金)～

エンジョイ！小物作り

24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11日(水)～　他区の方17日(火)～



親子ピラティス　産後ママの体力回復と親子のスキンシップ

4日(水)午前10時30分～11時15分
講　師：大塚知美氏
定　員：12組 *申込み制(先着順・電話可)
対　象：3ヶ月以上～12ヶ月位までの親子
申込み：豊島区在住の方　10月21日(水)～
　　他区の方　10月28日(水)～



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

25日(水)午前11時～11時45分
11月生まれのお誕生会もします
定　員：10組　*申込み制(先着順・電話可)
申込み：豊島区在住の方 11日(水)～ 他区の方 18日(水)～



駒込親子でリトミック

17日(火)午前11時～11時45分
講　師：大澤 よしこ氏
定　員：25組　*申込み制(先着順・電話可)
対　象：3歳までの乳幼児親子
申込み：豊島区在住の方 4日(水)～ 他区の方 11日(水)～



ぐんぐんタイム「のりものランドであそぼう」

12日(木)午前10時30分～11時
11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10月29日(木)～



おはなしタイム 午前11時～11時20分
中央図書館ボランティアによる手遊びや絵本の読み聞かせ

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	2,9,16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	9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モルック	27日(金)	午前10時～11時	フィンランド発祥の投擲競技を楽しみながら交流します
	囲碁・将棋の日	5,12,26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）
	まちの相談室	13日(金)	午前10時～12時	専門職によるフレイル予防・認知症予防の集団指導
	なんでも相談会	27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	さくらんぼ	18日(水)	午前10時40分～12時	民生児童委員による子育てサロン（予約制）館内ポスターで確認ください
	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
	おでかけ相談	25日(水)	午前11時～11時45分	東部子ども家庭支援センターのおでかけ相談
	なんでも相談会	25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　11月カレンダー

☎(3917)9873
☎(3915)1966

10月16日現在の
使用予定です。
変更になる場合もあります。

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

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	こまぎく	12月の区民ひろば団体利用貸室受付 11/2(月)9時～	★Let'sシング	休館日（文化の日）	駒込吟詠会		★Let'sイキイキ	豊島ウクレレ倶楽部
	そめいよしの				星宿の会	としま案内人 駒込・巣鴨	高齢者総合相談センター ミニ講座	智能気功土曜会
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車			☆親子ピラティス			☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
午後	こまぎく	こまきん			カラオケ栄会		健美会	駒込二丁目親和会敬老会
	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						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
		8	9	10	11	12	13	14
午前	こまぎく		★Let'sシング	休館日	書道関信会		★Let'sイキイキ	◎みんなのひろばまつり
	そめいよしの				星宿の会		まちの相談室	
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう			巣鴨地区民生児童委員協議会	☆おはなしタイム ☆ぐんぐんタイム		
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						
午後	こまぎく	カラオケ栄会	★盆ダンスの会		太極拳サークルさくら		こまごめサロン	◎みんなのひろばまつり片付け
	そめいよしの				駒雀クラブ	★囲碁・将棋の日	◎みんなのひろばまつり準備	
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						
		15	16	17	18	19	20	21
午前	こまぎく	第十地区青少年育成委員会	★Let'sシング	短期集中通所型サービス	駒込吟詠会	休館日	★尿失禁予防講座	駒込吟詠会
	そめいよしの				星宿の会			
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車		☆駒込親子でリトミック	☆さくらんぼ			☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
午後	こまぎく	朱鷺俳句会		コアウクレレ倶楽部	染井メンズシェッド			カラオケ栄会
	そめいよしの			駒雀クラブ	健美会			
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
		22	23	24	25	26	27	28
午前	こまぎく	染井さくら会	休館日（勤労感謝の日）	短期集中通所型サービス	書道関信会	なんでも相談会	★こまごめDEモルック	駒込吟詠会
	そめいよしの	Talkする？English Club			星宿の会	★ヒアリングフレイル	ぐりぐらの会	
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう			☆おでかけ相談 ☆0歳赤ちゃん集まれ	なんでも相談会		☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
午後	こまぎく	こまきん		コアウクレレ倶楽部	なかよしさくら会	◎輪投げ大会	こまごめサロン	カラオケ栄会
	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		★エンジョイ！小物作り				☆プラレールで遊ぼう
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車
		29	30					
午前	こまぎく							
	そめいよしの							
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						
午後	こまぎく		絵手紙教室					
	そめいよしの							
	つつじ	☆プラレールで遊ぼう						
	子育て	☆ﾌﾟﾘｵで遊ぼう～木の電車						

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026
つなぐ・つながる・ひろばのMA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

＊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)

☆・・・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

令和8年 **11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。

～色の見え方、昔と違っていませんか？～

知って安心！シニアのための色覚と目の安心講座

日　時：4日(水) 10時から11時
講　師：菅谷眼科医院・院長　菅谷哲史氏
※申込不要
※開催の日時に直接ご来館ください。
※どなたでもどうぞ



出前講座 **交通安全研修会**

日　時：10日(火) 11時から11時40分
定　員：20名(先着順)
申　込：10月26日(月)から
主　催：土木管理課
交通安全対策グループ

骨盤エクササイズ

日　時：11日(水)
10時30分から11時10分
講　師：三浦好美氏
対　象：乳幼児(1歳位まで)親子
定　員：12組(先着順)
申　込：10月26日(月)から





スマートフォン教室

～高齢者向けスマートフォン体験事業～

日にち：2・9・16・30日(月)　全4回
時　間：13時30分から16時30分
内　容：講義と演習で、スマートフォンの基本操作から便利な使い方まで、じっくり学べます。
定　員：20名(4回出席できる方)
申　込：10月20日(火)から
※詳しくは区民ひろば南大塚へお問い合わせください。

コーヒー産地に住んでました

としましゃきょうCSWの 東ティモール・コーヒーあれこれ話





日　時：21日(土)　10時から11時15分
講　師：大坂智美氏
(豊島区民社会福祉協議会CSW)
定　員：50名
申　込：11月8日(日)から
主　催：地域区民ひろば課事業グループ

無料

子どもおひさまリサイクル

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：申込受付中
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30日(金)まで
窓口へ直接お持ちください。







予告 **Xmasコンサート**

日　時：12月5日(土)　10時30分開演予定
内　容：巣鴨小学校放課後子ども教室の皆さんのダンス・森菜々子氏の歌、ピアノ演奏
対　象：乳幼児親子
申　込：11月20日(金)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	
絵本読み聞かせ	1日(日)	11時から11時30分	「りぷりんととしま」による絵本読み聞かせ		
ミニミニアスレチック	2･16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	4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	4･18･25日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう！		
あかちゃん紙芝居	6日(金)	11時から11時30分	0歳児から楽しめる紙芝居です		
おはなしルーム	19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	22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	24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	24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	5･19･26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		
あそんで相談	26日(木)	10時から11時30分	西部子ども家庭支援センター職員による発達相談です		
親子体操	15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25日(日)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	13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	10日(火)	10時30分から11時30分	寿司ネタ読み書き、どこのおみやげクイズ	先着20名	申込不要
歌のひろば	25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	14･21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	6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	13･20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	14日(土)17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	19日(木)	10時から11時30分	ボッチャを楽しみましょう		
リズムでGO！	18日(水)	10時30分から11時30分	リズムに合わせて楽しくステップ　講師：近藤容子氏	登録制	受付中

令和8年　**11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	日		カラオケサロン ラベンダー					○絵本読み聞かせ ▲子どもおひさまリサイクル準備	▲乗り物タイム	
2	月		☆高齢者 スマホ教室	《 貸室抽選 》				▲ミニミニアスレチック ▲子どもおひさまリサイクル準備	大塚延寿会	
3	火	休　館　日（文化の日）								
4	水	知って安心！シニアのための色覚と目の安心講座	サロン リズム体操会	《 貸室抽選 》	フラつばさ	キーボードの会	mocm	▲親子deリズム ▲子どもおひさまサイクル準備	▲小学生タイム	
5	木		はつらつ会			オカリナ会	●囲碁・将棋	南大塚卓球部 ▲子どもおひさまサイクル準備	大塚健康ダンス	○ホームスタート
6	金		◆モルック		フラ・プルメリア		M・M	▲子どもおひさまリサイクル準備		○あかちゃん紙芝居
7	土	自彊縁結び	▲子どもおひさま リサイクル控室	▲子どもおひさま リサイクル準備	▲子どもおひさま リサイクル控室	サマディ ヨーガセラピー	▲子どもおひさま リサイクル控室	▲子どもおひさま リサイクル準備	▲子どもおひさま リサイクル	
8	日		混声コーラス スペース				エヌツークラブ	▲乗り物タイム ▲リサイクル品展示		
9	月		☆高齢者 スマホ教室				M・M	南大塚卓球部 ▲リサイクル品展示	大塚延寿会	
10	火	●脳トレタイム ☆交通安全研修会	らくらく健康大学	YGクラブ	大塚百齢会	CSW	●囲碁・将棋	おてだま ▲リサイクル品展示	タイガーキッズ	
11	水	伝Den	混声合唱団 エミーズ				mocm	▲骨盤エクササイズ ▲リサイクル品展示		
12	木	休　館　日								
13	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学	クラフトバンドの会	フラ・プルメリア	第2ブロック 定例会	M・M	南大塚卓球部 ▲リサイクル品展示	◆吹矢教室	
14	土	スマートエイジング	サロンひばり	自彊縁結び	◆カーレット	◆吟詠教室	平松寿クラブ	▲乗り物タイム ▲リサイクル品展示	卓クラブ	
15	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌツークラブ	▲親子体操	▲乗り物タイム	
16	月		☆高齢者 スマホ教室				mocm	▲ミニミニアスレチック	大塚延寿会	
17	火		ヨーガ健康教室			◆吟詠教室	●囲碁・将棋		大塚百齢会 タイガーキッズ	
18	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		▲小学生タイム	
19	木	ヨーガ木曜会	高総相 福祉用具		高総相 福祉用具	オカリナ会	高総相 福祉用具	◆ボッチャを楽しもう	大塚健康ダンス	○おはなしルーム ○ホームスタート
20	金		おおつかサロン		新日本婦人の会 豊島支部			南大塚卓球部	◆吹矢教室 サテライト学習支援	
21	土	多文化共生事業 （東ティモール）	ニューソング	自彊縁結び	◆カーレット		M・M	▲乗り物タイム	大塚・池袋太極拳クラブ	
22	日		サロンひばり				エヌツークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	▲乗り物タイム わくわく紙芝居	
23	月	休　館　日（勤労感謝の日）								
24	火	YGクラブ	としまるフード パントリー・相談会	おてだま	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	大塚百齢会 タイガーキッズ	
25	水	●歌のひろば	サロン リズム体操会				mocm	伝Den	▲小学生タイム	
26	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	▲乗り物タイム ☆あそんで相談	大塚健康ダンス	○ホームスタート
27	金	休　館　日								
28	土	自彊縁結び	理事連絡会		平松寿クラブ		健康マージャン	▲乗り物タイム サマディーヨーガセラピー	大塚・池袋太極拳クラブ	
29	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	
30	月		☆高齢者 スマホ教室				☆ヒアリング フレイル	大塚延寿会		

● 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

※ 10月14日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 12月分の貸室抽選は11月2日(月)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　4日(水)　10時30分から11時

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

いきいき プログラム　子育て プログラム

2026年11月　区民ひろば清和

豊島区巣鴨3-15-20　TEL：03-5974-5464

開館時間　9：00～17：00

休館日　祝日、年末年始、臨時休館日あり

今月の主催事業　区民ひろば清和第一【いきいき】

豊島区巣鴨3-15-20
03-5974-5464

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

※声の出し方トレーニング・せいわボッチャはお休みです。

出前寄席

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

〔予告〕高齢者スマホ教室

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

予告

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

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026

つなぐ・つながる・ひろばの輪！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

今月の主催事業　区民ひろば清和第二(子育て)

豊島区巣鴨3-13-12
03-5961-5756

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

ちびっこタイム

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

スラックライン体験会

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

※ふわふわぺたーんはお休みです。

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

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

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

2026年11月　区民ひろば清和第一カレンダー

豊島区巣鴨3-15-20　☎03-5974-5464

開館時間　9：00～17：00　　休館日　祝日、年末年始、臨時休館日あり

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

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



◆…主催事業
無印…サークル
10月20日現在

区民ひろば清和第二カレンダー

豊島区巣鴨3-13-12　☎03-5961-5756

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



マークの時ホールで遊べます
※中止になる場合もあります



◆…主催事業
無印…サークル
10月20日現在

LINEお友達登録をお願いいたします

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　11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

運営協議会主催・ひろば共催事業

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。

仏教に親しむ　13日(金)仏教講話　13時30分から　定員 16名　申込:受付中　対象：大人の方　＜会場・受付＞第一

さわやかヨガ　6・13・27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10/25(日)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　9日(月) 26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

かもんタイム「落ち葉で遊んでSDGs」　29日(日)　11:00から11:30　定員:15組　申込:11/6(金)
西巣鴨二丁目公園で落ち葉で遊びましょう　対象：乳幼児と保護者　＜会場＞西巣鴨二丁目公園（当日公園に直接いらしてください）＜受付＞第二

予告! **ちょっと早いクリスマス**　12月 6日(日)　10:30から11:30　定員:お子さま40名　申込:11/13(金)　出演:森 菜々子氏　＜会場・受付＞第二
クリスマスソングに合わせてふれあい遊びを楽しみましょう　対象：乳幼児と保護者

第一 いきいきひろば

★かんじゅく座公演
19日（木）13：30から14：30（開場13：15）
「天の岩戸」「囚幡の白兎」
対象：大人の方　定員：45名
申込：10/30（金）から



★にしすタイム　水引細工
25日(水)13：30から
水引でお正月用品を作ります
講師：山口葉子氏　材料費：500円(当日窓口)
対象：おとなの方　定員：10名
申込：11/12(木)から

健 ★ととのう気功・ゆるカンフー
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

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)〜12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

予告! **★回遊音楽キャラバン**
12月7日(月)13：30から（開場13：15）
ヴァイオリンとピアノと打楽器の演奏を楽しみます
対象：どなたでも　定員：45名
申込：豊島区在住の方11/20(金)から
豊島区以外の方11/27(金)から

第二 子育てひろば

♥ふれあいタイム〜おでかけ相談〜
17日(火)11：00から12：00
東部子ども家庭支援センターによる
おでかけ相談です
お子さんを遊ばせながら相談できます
対象：乳幼児と保護者
主催：東部子ども家庭支援センター

ジモイク
子育て事業
24時間簡単予約



みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10〜16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10〜16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

申込方法：特記のないものは窓口・電話・Faxで（先着順）
3(火)・11(水)・20(金)・23(月)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	4・18・25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
	楽しく！ボッチャ	13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	10/26(月)から
	囲碁・将棋タイム	2・9・16・30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	18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	10/27(火)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》	おはなしぱたぽん	7日(土) 11：00から11：30	大島あつ子氏による楽しいおはなしとパネルシアター 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	ミニアスレチックタイム	7日(土) 9：45から13：00	バランスストーン・トランポリン・トンネルなどのどれかであそべます 対象：乳幼児と保護者	申込不要	
	親子タイム（お誕生会）	13日(金) 10：30から11：00	中央図書館のおはなし会と11月生まれのお友だちのお誕生会をします 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	かもんベイビー	15日(日) 10：00から11：00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「ある秋の日の森の中」 対象：0歳児と保護者	当日受付	
	ベビータッチ＆トーク	19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	11/5(木)から
	ベビーダンス	24日(火) 10：30から11：30	講師：久保田　朱沙氏　抱っこひものままでママとダンスをしましょう 対象：首がすわってから1歳くらいまでの乳児と保護者(抱っこひもに入ること) 持ち物：抱っこひも、体温計、水分補給できるものなど	10組	11/10(火)から
	親子体操	27日(金) 10：30から11：10	講師：藤井芳子氏　マットやボールを使って親子で楽しく動きましょう 対象：ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者	15組	11/13(金)から
	大型ブロックの日	4・18・25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	5・12・19・26日(木)	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**　4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**　9日(月)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）
11月25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
11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



日	曜	西巣鴨 第一 集会室(1階) 午前	西巣鴨 第一 集会室(1階) 午後	西巣鴨 第一 多目的室(2階) 午前	西巣鴨 第一 多目的室(2階) 午後	西巣鴨 第一 区民集会室(2階) 午前	西巣鴨 第一 区民集会室(2階) 午後	西巣鴨 第二 多目的室・ロビー	西巣鴨 第二 3Fホール
1	日				とげぬき麻雀				
2	月	★貸室受付(抽選)	写経		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
3	火	文　化　の　日　(休　館　日)							
4	水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
5	木	らくらく巣鴨の会	★ととのう気功 ゆるカンフー	自彊・縁結び	ストレッチ	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
6	金	脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ	いきいきクラブIN豊島 (スマホ教室)		
7	土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		やまと拳法	❤おはなしぱたぽん(am)	❤ミニアスレチックタイム(am)
8	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
9	月	◆いきいき脳トレーニング *暮らしの何でも相談会			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
10	火	★フレイル しっかりチェック			麻雀7G				
11	水	休　館　日							
12	木	らくらく巣鴨の会	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)	
13	金	★楽しく！ボッチャ	◆仏教に親しむ(講話)	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)
14	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		
15	日				とげぬき麻雀		ミニサークル くるみの木	❤かもんベイビー(am)	
16	月		とげぬき輪投げ		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
17	火	ほほえみサロン	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		❤ふれあいタイム おでかけ相談(am)
18	水	★にぎにぎ元気体操	★菜々子のハッピーソング		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
19	木	16:00時までは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	★かんじゅく座公演	自彊・縁結び				❤木育ひろば(am)(pm)	❤ベビータッチ&トーク(am)
20	金	休　館　日							
21	土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
22	日	とげぬきモルック	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				
23	月	勤　労　感　謝　の　日　(休　館　日)							
24	火				麻雀7G				❤ベビーダンス(am)
25	水	★にぎにぎ元気体操	★にしすタイム		写経				❤大型ブロックの日(am)(pm)
26	木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	麻雀7G	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
27	金	脳イキイキ教室			エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			❤親子体操(am)
28	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		
29	日						銀河鉄道クラブ		❤かもんタイム公園にて開催 落ち葉で遊んでSDGs(am)
30	月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)

※R8年10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
・12月の貸室利用申込み受付 ⇒ 11月2日(月) 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＞ **24日(火) 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 11月のプログラム



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



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



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



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

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



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



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



2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)〜12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

高齢者向き(65才以上の方)

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

どなたでも

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

乳幼児親子向き

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

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

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

みんなの区民ひろばフェス
「青空コンサート2026」
11月21日（土）10〜16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！
マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10〜16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

＊この予定は10月16日現在のものです。

令和8年

区民ひろば豊成 11月のカレンダー

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

11月休館日
3日(火)
12日(木)
23日(月)
27日(金)

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

＊細字はサークル活動等です
※太字はひろばまたは運営協議会の主催事業です

＜お部屋の表示について＞

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

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

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

＊この予定は10月16日現在のものです

令和８年 11月 区民ひろば朋有

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

♦朋有ひろばまつり 縁日を楽しもう

21日(土)13:30～15:30 (最終受付 15:00)

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

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





2026

つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

❤保育園の看護師さんの講座
「乳幼児の冬の健康管理のお話」

11日(水)10:30～11:15

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



♣いきいき健康講座
～運動不足解消～

28日(土)13:30～14:30

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



❤ベビーマッサージ

6日(金)10:30～11:30

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



みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」

21日(土)10～16時 @イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！
マルシェも出店予定

「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」

22日(日)10～16時 @池袋西口公園
トップアスリートが集う
スラックライン競技の最高峰リーグ！

❤子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

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

♦交流事業(どなたでも)

♦モルックひろば	18日(水)	10:30～11:30	申し込み不要 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！	18日(水)	15:30～16:15		フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう **※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	お休み	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**
♣体操＆ボウリング	10日(火)				
♣楽しく脳活	19日(木)	13:30～14:30			音読、計算などの脳トレ、カラオケで歌や体操
♣おぶせ先生の 足腰トレーニング	27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**
♣おとなのぬり絵	6日(金)	13:30～14:30			ぬり絵を楽しみながら脳を活性化
♣健康増進カラオケ教室	16日(月)	13:30～15:30	20名	2日(月)	講師：河合秀和氏 課題曲を練習します
♣健康増進カラオケタイム	4日(水)	13:30～15:30	12名	10月25日(日)	世話役：佐々木 敬彦氏 好きな曲を順番に歌います　※1人３曲まで

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

11月の運営協議会役員会

役員会：10日(火)14:30～16:00
場　所：東池袋第二区民集会室

ピアッザ

区民ひろばからの
情報を発信しています

マイほいくえん

保育園があなたの子育て
を応援します
登録してみませんか？

区民ひろば × SDGs

令和 8 年　区民ひろば朋有

11月のカレンダー

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

令和 8 年 10 月 15 日現在

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

無印＝主催事業　☆＝サークル

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

※「高齢者出張相談」は、高齢者福祉課が行っています。（奇数月に実施）

11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

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

◇おはなし会＆ベビタイム
6日(金)10:30から11:10
読み聞かせボランティアによるおはなし会
(10:30から10:50)の後ハーフバースデーの
お祝いと身体測定もあります！
対象:1歳未満のお子様と保護者 定員:15組
申込:10月23日(金)から

◇学習院大学馬術部 ポニー乗馬体験
7日(土)13:00から15:00 雨天中止
見て、さわって、乗って、ふれあいましょう♪
対象:未就学児と保護者 小学生(体重50kgまで)
定員:乗馬体験28名 ふれあい体験定員なし
申込:10月24日(土)から

◇出前講座 口腔ケア講座
11日(水)14:00から15:00
日常のお口トラブルの適切なケアや災害時の口腔
ケアについて学びます
対象:65歳以上の方 定員:16名
申込:10月28日(水)から

◇立教女子ラクロス部体験会
11日(水)15:30から16:30
立教大学体育会ラクロス部によるラクロス体験会です
ラクロスをつかったゲームなどもあります
対象:どなたでも
申込不要 当日お越しください

◇高齢者スマホ教室(全4回コース)
11月10・17・24日・12月1日(火)
13:00から16:00
①基本操作 ②コミュニケーション
③情報収集 ④申請・決済
内容の問合せ先:03-6316-3169
(東京都スマートフォン普及啓発事務局)
対象:60歳以上の都民の方
定員:20名
申込先:区民ひろば朝日
申込:10月20日(火)から11月2日(月)まで

◇心豊かプロジェクト ボッチャ交流会
13日(金)13:15から14:50
朝日小学校の3年生と交流しませんか
場所:朝日小学校体育館
集合:13:05 朝日小学校正門
対象:どなたでも 定員:15名
申込:10月30日(金)から

◇ひろばSTEAM
シュワシュワアートとバスボム作り
29日(日)14:00から15:00
対象:未就学児とその保護者 小学生
定員:15組
申込:11月15日(日)から

◇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
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週間前からの申込みです
※日時はひろばへお問い合わせください

先取り情報

◇親子ピラティス12月3日(木) 10:30から11:00 対象:首が座ったお子さんと保護者 申込:11月19日(木)から
◇クリスマスハッピーコンサート12月5日(土) 10:00から11:00 対象:どなたでも 申込:11月21日(土)から

✣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
TVボウリング	11日	水	10:00から11:00	12名	10/28(水)	大画面でボウリングを楽しみましょう
健 いきいき体操タイム	16日	月	14:00から15:00	20名	11/2(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	17日	火	10:00から11:00	16名	11/4(水)	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 **あさひティータイム同時開催**
大人版 英語であそぼう！	25日	水	10:00から11:00	16名	11/11(水)	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

事業名	日程		時間	定員	申込開始日	内容
耳をすまして	5日	木	10:30から11:00	12組	10/23(金)	講師:酒井布美子氏 よちよち歩きまでのお子さまと保護者で楽しむ癒しの音時間
ベビーイングリッシュ	8日	日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回 12組	10/25(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	20日	金	10:30から11:00	12組	11/6(金)	バルーンとお花紙を使って体を動かそう！ 誕生日のお祝い会もあります

✣交流プログラム✣✣ どなたでもどうぞ！

事業名	日程		時間	定員	申込開始日	内容
ペン字で美文字	2日	月	14:00から15:00	16名	10/19(月)	講師:江原紫光氏(読売書法会幹事) CSWなんでも相談会 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 みんなのモルック	8日	日	14:00から15:00	16名	10/25(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
健康増進カラオケ(通信)	12日	木	14:00から	10名	10/30(金)	おひとり2曲程度歌えます
みんなのフラダンス	15日	日	10:00から11:00	7名	11/1(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
バレエのいっぽ	22日	日	10:00から11:00	16名	11/8(日)	講師:松本恵子氏 エレガントな所作を学びましょう **※かかとのある履き物をご持参ください**
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	27日	金	10:00から11:00	20名	11/13(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	10日	火	18:30 から	
カフェあさひ	14日 28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！28日のイベントは「エトワールフィクスによるコンサート」です
散歩の会	8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「根岸・入谷・竜泉から浅草西の市 熊手を見に行く」です 歩行距離:約5㎞
麻雀教室	10日・17日・24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)	11日・25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、くつ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 TOSHIMA 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。

区民ひろば朝日　令和8年11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

※10月15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	4	5	6	7
午前	教1			文化の日			◇おはなし会・ベビタイム	
	教2							
	多目1・2	●西巣鴨四丁目親交町会	◇貸室受付			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会		
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム		◇のりものタイム	◇耳をすまして	◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀				◇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		◇ペン字で美文字			★ふらっと朝日		
	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					●マウスの会朝日	●おとなの体操	
		8	9	10	11	12	13	14
午前	教1				●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1・2			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇TVボウリング			
	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	◇のりものタイム	◇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）	●朝日MM		●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	◇みんなのモルック		◇高齢者スマホ教室	◇口腔ケア講座			◎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	◇立教女子ラクロス部	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
	会議室							
		15	16	17	18	19	20	21
午前	教1	◇みんなのフラダンス			臨時休館日			
	教2							
	多目1・2			◇いきいき脳トレ				
	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	◇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		●朝日MM	◇自習室	
	教2							●おもしろ夢芸人クラブ
	多目1・2		●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇高齢者スマホ教室				
	ホール	◇小学生タイム	◇いきいき体操	◇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	●おとなの体操	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	教1		勤労感謝の日		●ゆったりリズム体操	臨時休館日		
	教2							
	多目1・2			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇大人版英語であそぼう！		◇みんなで歌おう♪Let's Sing	
	ホール	◇バレエのいっぽ		◇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			◎麻雀教室	◎麻雀教室（初心者）		●朝日MM	
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2			◇高齢者スマホ教室	●サークルたんぽぽ		★ふらっと朝日	◎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
	会議室	●サロンジャスミン						
		29	30					
午前	教1							
	教2							
	多目1・2	●キッズチアチーム清和サンシャイン						
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム					
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀					
	教2	●青空クラブ	●おもしろ夢芸人クラブ					
	多目1・2	◇ひろばSTEAM						
	ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム					
	会議室							

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もあります

★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。
5日(木)・27日(金)13:30から16:45

【廃食油回収】
毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)
9:00～12:30
11月は24日(火)です

11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
www.hiroba-kamiike.org

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＞ 13時～13時30分頃
淑徳巣鴨中学校・高等学校ギター部演奏
＜お店屋さん＞ ※13時30分～品物がなくなり次第終了です。
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。※お店は13時30分～です

「くるくるきんぎょ」（旧リユース会）



「くるくるきんぎょ」とは、
あなたの使わなくなったものが、誰かの大切なものになる…
地球にも優しい『もの』と『人』をつなぐ活動です。
１階ロビーに、不用になった洋服などを常設するコーナーを作りました（当面は子ども服、靴、小物のみとさせていただきます）。
詳細はチラシ、ホームページをご覧ください。

ハイハイあんよ競争

日時：11月12日（木） 10時30分～11時00分 ハイハイ
11時05分～11時30分 あんよ 各10組
対象：それぞれハイハイあんよができるお子様と保護者
持物：水分補給の飲み物、お気にいりのおもちゃなど
申込：受付中



冬の健康

日時：11月9日 10時30分～11時30分
対象：0歳児～未就学児と保護者（保護者のみも可）
講師：池袋第一保育園 看護師 定員：10組
申込：受付中

中央図書館読み聞かせボランティアによるよみきかせ

日時：11月26日（木） 10時30分～10時50分
対象 どなたでも 場所：フリールーム

予告 クリスマスコンサート

12月３日（木） 10時30分～11時30分
出演：シオンさん
会場：2階 遊戯室
♪申込は不要です
当日ご自由にお越しください
先着70名にささやかなプレゼントがあります



茜パン工房のパン販売日

11日/25日 いずれも水曜日
11時頃から販売



高齢者交通安全研修会



26日（木） 午後2時40分～3時40分
対象：65歳以上の方
申込：10月28日（水）～20名程度 電話可
講師：池袋警察署 ◇おみやげあります

2026 つなぐ・つながる・ひろばのMA！スタンプラリー ひろばをめぐってスタンプポン！

11月１日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベビータイム	5日(木)	10:00～10:45	対象：2ヶ月～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。
	ぷくぷくタイム	20日(金)	10:30～11:15	対象：1歳～未就学児と保護者。誕生児のお祝い会もします。
	◎体育遊び	17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。 対象：①8ヶ月～1歳6ヶ月②1歳7ヶ月～未就学児と保護者。申し込み受付中。
	◎親子ピラティス	26日(木)	10:30～11:30	講師：大塚 知美氏 対象：首すわり～ハイハイ前のお子様と保護者。申込受付中
	木のおもちゃであそぼう	16日(月)～20日(金)	9:00～12:00	対象：おおむね1歳のお誕生日前のお子様と保護者。
	プラレールの日	1日(日)・22日(日)	9:30～16:00	対象：1歳～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	28日(土)	10:00～11:30	対象：未就学児と保護者。
いきいき（65歳以上）	室内ゲートボール	2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	11日(水)・25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	13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	13日(金)	13:30～15:00	お一人様2曲。申し込み期間は4日～12日です。
	楽しく脳トレ	9日(月)・27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	17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	26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♪
	美文字教室	30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	20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	16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	24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	9日(月) 17日(火)	10:30～11:30 13:30～14:30	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。 9日子育て・17日いきいき。
	高齢者出張相談	26日(木)	14:30～15:30	中央高齢者総合相談センターによる無料相談です。

【お願い】＊安全と衛生上、館内では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。

区民ひろば上池袋（きんぎょひろば）

2026年11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	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）
2	月		室内ゲートボール（い） ◆上池三寿会（教1）	◆親子たいそう（遊）	のりものタイム（遊）
3	火	文 化 の 日			
4	水	◆上池袋ヨーガ（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）	のりものタイム（遊）
5	木	◆ラベンダーズ（い） ◆わくわくの会（教2）		ベビータイム（子） ◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
6	金		◆卓球SKクラブ（教1） ◆スクエア・ステップ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
7	土	◆上池卓球クラブ（教1） ◆フリージア（教2）	◆柳会（い）	◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
8	日			のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
9	月	楽しく脳トレ（い）	◆レイ・ピカケ（い） ◆ひまわり（教1）	冬の健康（フ）　暮らしのなんでも相談 のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
10	火	臨 時 休 館 日			
11	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）◆上池三寿会（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
12	木	◆永楽会（い） ◆フリージア（教2）		ハイハイあんよ競争（遊）	のりものタイム（遊）
13	金	リフレッシュ体操（い）	健康増進カラオケ（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）
14	土	◆マリーゴールド（い）	ひろば祭り準備のため 使用できません（1階全室）	のりものタイム（遊）	ひろば祭り準備のため 使用できません（2階全室）
15	日	ひろば祭り準備のため 使用できません（1階全室）	ひろばまつり　おまつり	ひろば祭り準備のため 使用できません（2階全室）	ひろばまつり
16	月		モルックを楽しもう（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）
17	火		元気体操（い）　暮らしのなんでも相談 ◆上池三寿会（教1）	体育遊び（遊） 木のおもちゃであそぼう（子）	のりものタイム（遊）
18	水	◆上池袋ヨーガ（い） ◆上池卓球クラブ（教1）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）	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）
19	木	臨 時 休 館 日			
20	金		大人の塗り絵（い）	ぷくぷくタイム（遊） 木のおもちゃであそぼう（子）	のりものタイム（遊）
21	土	◆上池卓球クラブ（教1）		◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
22	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）
23	月	勤 労 感 謝 の 日			
24	火	◆若返り体操サロン（い）	きんぎょでボッチャ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
25	水	ザ☆としまる体操（い）	きんぎょサロン（区）◆卓球SKクラブ（教1） ◆自彊術上池教室（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
26	木	◆永楽会（い） ◆フリージア（教2）	高齢者交通安全研修会（い） 歌のひろば（い）　高齢者出張相談	親子ピラティス（遊） 図書館読み聞かせ（フ）	のりものタイム（遊）
27	金	楽しく脳トレ（い）	◆スクエア・ステップ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
28	土	◆フリージア（教2） ◆上池卓球クラブ（教1）	◆柳会（い）	電車ごっこ（遊）	のりものタイム（遊）
29	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）
30	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）	◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）

【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。のりものタイムの時は、遊戯室で乗り物に乗れます。
10月15日現在の予定です。 変更になる場合があります。

12月貸室申込み
11月2日（月）
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】11月24日（火）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

令和8年 11月 区民ひろば池袋本町

ピアッザ

2026 つなぐ・つながる・ひろばのMA！スタンプラリー ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

姿勢腰痛講座

10日(火) 14:00～15:00

姿勢を整え腰痛を予防する講座です

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象:65歳以上豊島区在住
定員:30名
申込:10/31(土)～
主催:高齢者福祉課

消費者トラブル防止講座

17日(火)14:00～15:00

消費者トラブルの事例や気をつけたいポイントの話

講師:消費生活相談員
対象:65歳以上豊島区在住
定員:20名
申込:7日(土)～
主催:消費生活センター

スマートフォン相談会

9日(月)14:00～15:50

生成AIを使った集団講座

定員:15名
持物:ご自分のスマートフォン
申込:10/30(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員

いけほんカフェ

8日(日) 13:30～15:30

おひとり1杯まで 60名様
(コーヒー、紅茶より選べます)
〈最終受付:15:00〉
なくなり次第終了です
提供:ワーカーズコープ

学習院大学ポニー体験

14日(土)10:00～12:00
(雨天中止)

乗馬体験とふれあい体験

協力:学習院大学馬術部
対象:未就学児から小学生
(体重50Kgまで)

◇乗馬体験
①10:00～②10:30～
③11:00～④11:30～
定員:各回7名
申込:4日(水)～
◇ふれあい体験
申込不要、出入り自由
主催:地域区民ひろば課

おはなし会

20日(金)10:30～11:00

豊島区立図書館読み聞かせボランティアの方々による読み聞かせです
対象:乳幼児親子 申込不要

工事のお知らせ(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、キッズルームはベビールームと共用になります

おたのしみ会 ＆ 交通安全のお話

24日(火)10:30～11:15

「親子で身体を使ってあそぼう」
対象:乳幼児親子 定員:14組
申込:区内区外共通10日(火)～
※11月生まれとR8.5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

予告

「立教大学女子ラクロス部とあそぼう」
12/2(水)
15:30～16:30
＊詳しくは来月の予定表で

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定

「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

交流	みんなで卓球	4・11・25日(水) 5・12・19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！	4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	13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2日(月)～
	民生としまる体操	14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4日(水)～
	おいでよモルック	16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6日(金)～
	うたレク体操	27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	30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20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】 ★申込:随時受付 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	24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 10日(火)～ ※11月生まれとR8.5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 コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます★申込不要 ★24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 ★室内用運動靴をお持ちください

いけよん出前相談（どなたでも）
16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）
13日(金)14:50～15:50

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】

まちの相談室(高齢者対象)
27日(金)14:00～16:00

健康・心・食生活の事など相談できます
【主催:高齢者福祉課】

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

〇12月の貸室抽選会 11月2日(月) **〇11月の休館日 3日(火)18日(水)23日(月)26日(木)**

令和8年

区民ひろば池袋本町11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 10/15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	
皆楽来幸楽会				★アスレチック	1	日	かわせみの会	コスモスの会			★アスレチック
★貸室抽選会		彬の会		★アスレチック	2	月	カラオケ花	平和の会			★アスレチック
休館日(文化の日)					3	火	休館日(文化の日)				
宮元互楽民謡会	すずめの会 描きつばた	★卓球		★アスレチック	4	水	★歌って元気!				★アスレチック
リフレッシュヨガ		池本卓球クラブ		★アスレチック	5	木	やまびこの会	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
千歳会輪なげ		ファイターズ		★アスレチック	6	金	iloinenモルック		ヤンキース		★アスレチック
幸楽会カラオケ	土筆会			★のりもの	7	土		さくら倶楽部		ヒン	★のりもの
	★いけほんカフェ 準備 →		若草会	★のりもの	8	日		★いけほん カフェ →		上池バドミントン	★のりもの
彬の会		ばんぶー会		★のりもの	9	月	★スマホ相談会	平和の会	ヤンキース		★のりもの
いけほん自彊術		フラワークラブ		★のりもの	10	火	★姿勢講座		かすみ草		★のりもの
木蘭の会		★卓球		★のりもの	11	水	さつき会	★いけよん圏域	池本卓球クラブ		★のりもの
皆楽来幸楽会		マシュマロ		★のりもの	12	木	ロッキー(2)		★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	13	金	★ひまわり倶楽部 ★CSW何でも相談会		親子リトミック		★のりもの
				★アスレチック	14	土	★民生としまる				★アスレチック
男のカラオケ				★アスレチック	15	日	宮元互楽民謡会	コスモスの会			★アスレチック
★モルック	★いけよん 出前相談	彬の会		★アスレチック	16	月	ロッキー(2)	平和の会			★アスレチック
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢		★アスレチック	17	火	★消費者トラブル		かすみ草		★アスレチック
休館日					18	水	休館日				
リフレッシュヨガ		皆楽来幸楽会		★アスレチック	19	木	やまびこの会	イチゴクラブ	★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 ★おはなし会	20	金	iloinenモルック	しあわせちぎり絵			★アスレチック
千歳会輪なげ	土筆会		Avanti	★のりもの	21	土	男のカラオケ	さくら倶楽部			★のりもの
				★のりもの	22	日	千歳会コーラス	コスモスの会	ヤンキース	上池バドミントン	★のりもの
休館日(勤労感謝の日)					23	月	休館日(勤労感謝の日)				
木蘭の会		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★おたのしみ会 ★交通安全	24	火	さつき会		かすみ草		★のりもの
本町友の会	マシュマロ	★卓球		★のりもの	25	水	カラオケ花	平和の会	フラワークラブ		★のりもの
休館日					26	木	休館日				
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	27	金	★うたレク体操 ★まちの相談室		親子リトミック		★のりもの
皆楽来幸楽会			Avanti	★アスレチック	28	土	男のカラオケ			若葉クラブ	★アスレチック
ロッキー(2)			ヒン	★アスレチック	29	日	幸楽会カラオケ	コスモスの会		上池バドミントン	★アスレチック
池本二丁目寿会		池本卓球クラブ		★アスレチック	30	月	★いきいき体操				★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11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:3日(火)・11日(水)・23日(月)・30日(月)

西池ワイワイまつり　オープニング:西池袋中学校 よさこい

29日(日) 12:30～15:00

(受付開始12:15～最終受付2:30)

対象:どなたでも(先着250名)



ミニゲーム・手作りコーナー
抹茶・カフェコーナーなど盛りだくさん！
みんなの笑顔でクリスマスツリーを完成させよう！
ベーカリーこのはの美味しいパンもやってくる！



※靴袋とエコバッグをお持ちください。　※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
※パンは1:00からの販売です。お一人二個まで購入できます。
※駐輪場には限りがございます。恐れ入りますが徒歩でのご来館にご協力ください。
※終日一般利用はできません。



★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★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！

★小布施先生の若返り体操　2日(月)1:30～
ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビクスを取り込んだ有酸素運動です。
◎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　9日・16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

★歌って健康　20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♪
11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。

★健康増進カラオケ　5日・19日(木)1:15～
◎区内在住　先着8名(一人3曲まで)
申込:10月15日(木)～
受付もしくは電話　　申込制

★囲碁・将棋の日　6日(金)
9:00～12:00・1:00～4:00
申込:随時　受付または電話　　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。

♥子育て支援プログラム

♥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)

♥ベビーマッサージ　10日(火)10:30～
講師:内田ノブ子　氏
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　10月22日(木)9:00～
区外在住　10月29日(木)9:00～
ジモイクにて先着　　申込制

♥きらきらタイム　26日(木)11:00～
11月生まれのお子さんの誕生会
※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。

♥水道キャラバン
「水滴くんと一緒に学ぼう！×いないいないばあっ！」
水道水の安全性やおいしさへの取組、震災への備えなど、親子で楽しみながら学びましょう！
申込:区内在住　10月22日(木)9:00～
区外在住　10月29日(木)9:00～
ジモイクにて先着　　申込制

子育て事業の申込方法
「ジモイク　豊島　東京」で検索または
右記のQRコードを読み取り各事業からお申込みください。



♥としま子育てサロンぴよぴよ　12日(木)　10:30～
♥日曜午後のおはなし会　15日(日)　1:30～2:00
♥のりものタイム　15日(日)　2:00～4:00
♥プラレールタイム　14日(土)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。
20日(金)3:00～4:00
豊島区民社会福祉協議会

予告

新春の集い作品展　作品募集
令和9年1月16日(土)・17日(日)に開催します「新春の集い作品展」の作品を募集します。
対象:区民ひろば西池袋利用者
出品数:お一人3点まで
募集期間:12月1日(火)～27日(日)　　受付窓口にて申込





ひろば西池袋　令和8年11月カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	多目的室		12月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	休館日 （文化の日）	西池卓球サークル			
午前	教養室				サークル元気		★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
午後	多目的室	楽楽ボッチャ	★小布施先生の 若返り体操 1:30		西池サロン	西池袋 太極拳	★フレイルチェック	ひばり会
午後	教養室		さわやか麻雀			★健康増進 カラオケ 1:15～	★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
		8	9	10	11	12	13	14
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	♥ベビー マッサージ 10:30	休館日 （施設点検日）	としま子育てサロン ぴよぴよ	自彊術サンサン	♥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	サークル友遊	コーラスそら	ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	★フレイルチェック	♥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		上り屋敷町会	サークルすこやか	
		15	16	17	18	19	20	21
午前	多目的室	上り屋敷町会	★としまる体操 10:30	骨盤体操	西池卓球サークル	理事会		
午前	教養室							
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	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	楽楽ボッチャ
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		★健康増進 カラオケ 1:15～	千早句会	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	多目的室		休館日 （勤労感謝の日）		サークル元気	♥きらきらタイム 11:00 ♥水道キャラバン		
午前	教養室			オレンジリボン	いきいき部会	西池絵手紙の会		
午後	多目的室	サークル友遊		ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	
午後	教養室			西池太陽会				
		29	30					
午前	多目的室	♦西池ワイワイ まつり準備	休館日 （施設点検日）					
午前	教養室							
午後	多目的室	♦西池ワイワイ まつり						
午後	教養室							

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日(土)10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日(日)10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

（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

ひろば西池袋ホームページ

令和8年　**11月区民ひろば池袋カレンダー**

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
豊島区池袋4-21-10
TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

カラオケ交流会
自慢の歌声を披露しませんか？

26日(木)
1時30分～4時



会場：区民ひろば池袋2階ホール
どなたでもご覧になれます。
ぜひ出演者の応援に来てください！

※出演者大募集
定員：25名　先着順
申込：区内の方11/4(水)～11/16(月)
　　区外の方11/9(月)～11/16(月)
ご本人が直接ひろば窓口でお申し込みください。
詳しくはポスター、ひろば池袋まで
主催：区民ひろば池袋運営協議会

教えて！赤ちゃんごはん
27日(金)
10時30分～11時15分
離乳食・幼児食についての
お話と相談タイムなど
対象：０歳から1歳６ヶ月位までの
　　乳幼児親子
講師：健康推進課　栄養士
定員：１２組
申込：受付中



ひろばカーニバル！ 開催決定
12月20日（日）
第一部　10時～12時
バンド・楽器演奏
第二部　12時～15時
演劇・ダンス等
詳細は館内ポスターを
ご覧ください！

2026
つなぐ・つながるひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

ジモイク
区民ひろば池袋の子育て事業の申込みがネットで申込みできるようになりました。

みんなの区民ひろばフェス
「青空コンサート2026」11月21日(土)10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」11月22日(日)10～16時西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

	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	１０日　(火) ２４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	10/27(火) 11/10(火)
	音楽で元気!!	５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	10/22(木)
	おぶちゃんの 筋力アップ体操	１６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、飲み物 講師：小布施　由恵氏	３５名	11/ 2(月)
子育て	こあらタイム	１１日　(水)	10:30　～　11:00	赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳のお誕生会 対象：お誕生から１歳のお誕生月までの乳児親子	１５組	受付中
	マイほいくえん すくすくの紹介	１１日　(水)	11:00　～　11:30	池袋第五保育園「マイほいくえん」の紹介です手遊びなど一緒に。 対象：豊島区在住で出産予定の方とそのパートナー ０歳から6歳までの未就園児の保護者	なし	不要
	なかよしタイム	２０日　(金)	10:30　～　11:10	「秋を楽しく遊ぶ」11月生まれのお誕生日会もあります。 対象：1歳のお誕生月後からの幼児親子	２０組	受付中
	Let's go! フィットリトミック	１２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
	プラレールで遊ぼう！	８日　(日) １４日　(土) ２９日　(日)	10:00　～　4:30 10:00　～　12:00 10:00　～　12:00	プラレールでおもいっきり遊べますあそびにきてね！ 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
交流（どなたでも）	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	１７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	11/4(水)
	健康増進カラオケ	１９日　(木)	1:30　～　3:30	カラオケを楽しみながら、交流しましょう お一人、２曲歌えます	１２名	11/5(木)
	モルック	３０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	11/16(月)
	funfanギター	２１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	11/ 7(土)
	クリーングリーン	１６日　(月)	9:45　～　10:15	お庭のお手入れ	なし	不要
	スラックライン	６日　(金) １８日　(水)	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 今回は庭で長いラインで遊びます	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楽しめます。 対象：乳幼児親子・小学生・中学生	なし	当日 お越しください
運協	しいの樹フレイル予防体操	２７日　(金)	2:00　～　3:00	健チャレ！ 対象：65歳以上　講師：高橋 奈保子氏 （タオル、水分補給用の飲物）	２０名	11/１2(木)
	役員会・委員会	１７日　(火)	10:00　～　12:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会・委員会		
相談	おでかけ相談	１９日　(木)	11:10　～　12:00	育児の悩みなど専門員に相談できます 主催：東部子ども家庭支援センター	なし	不要
	暮らしの何でも相談会	１７日　(火)	1:30　～　2:30	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	１６日　(月)	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 11月カレンダー



TEL 3982−9658
FAX 3982−9659

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	ホール		フラワークラブ	休館日	いけよん卓球クラブ			T・Tサークル
午前	教養①		貸室抽選		貸室抽選	フレッシュ体操	池袋ヨガの会	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他							
午後	ホール	★ホール開放	フレイルチェック		★ホール開放	★音楽で元気!!	★スラックライン	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	フレイルチェック		ひばりの会			はなみずき
午後	教養②			文化の日		クローバー		
午後	その他							
		8	9	10	11	12	13	14
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	★Let'sgo！フィットリトミック	休館日	
午前	教養①			池袋ヨガの会	★こあらタイム ★マイほいくえん	フレッシュ体操		★プラレールであそぼう！
午前	教養②	★プラレールであそぼう！						すみれ会
午前	その他			★IKEIKEカフェ				
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★わくわく脳トレ	★ホール開放	★ホール開放		★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	フレイルチェックフォローアップ	和の会	足腰筋力アップ			はなみずき
午後	教養②	★プラレールであそぼう！		いきいき麻雀		クローバー	臨時	
午後	その他							
		15	16	17	18	19	20	21
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	★なかよしタイム	T・Tサークル
午前	教養①			☆運協役員会・委員会	池袋ヨガの会	フレッシュ体操	★朝ギター	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他		★クリーングリーン	★IKEIKEカフェ		あそんで相談		
午後	ホール	★ホール開放	★おふちゃんの筋力アップ体操	★ホール開放	★スラックライン	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	和の会	★みんなdeうたおう	民生あかね班	★健康増進カラオケ	ひばりの会	★funfanギター
午後	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
午後	その他		いけよん出前相談	暮らしの何でも相談会	庭/民生あかね班			
		22	23	24	25	26	27	28
午前	ホール		休館日		休館日		いけよん卓球クラブ	T・Tサークル
午前	教養①						★おしえて!! 赤ちゃんごはん	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他			★IKEIKEカフェ			だれでも食堂しいの樹	
午後	ホール	★ホール開放				☆カラオケ交流会	★ホール開放	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ		★わくわく脳トレ			☆しいの樹フレイル予防体操	はなみずき
午後	教養②		勤労感謝の日	いきいき麻雀	臨時			
午後	その他						だれでも食堂しいの樹	
		29	30					
午前	ホール		フラワークラブ					
午前	教養①	★プラレールであそぼう！						
午前	教養②							
午前	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放					
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	★モルック					
午後	教養②		いきいき麻雀					
午後	その他		★モルックで一緒にあそぼう					

★主催事業
☆運営協議会事業

区民ひろば池袋
ホームページ

・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
11月24日（火）9:00～12：30
不用となった食用油を回収します。

・IKEIKEカフェ始めました。
毎週火曜日 10:00~3:00

◆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

◆車椅子の短期貸出を
行っています。（２台）

区民ひろばをご利用の際は、
感染対策のため、
靴下の着用をお願いします。

※予定は10月16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。

１１月の区民ひろば南池袋

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

ひろばホームページ

みみずくフェスタ

１１月１４日（土）
１０：３０から１３：００(受付１２：３０まで)

オープニング：子どもスキップダンス　～申込不要～
：スティールパンバンドpangie 出演
カラオケのど自慢大会 ※事前申込：10月31日(土)から
①シニアの部 11:15から　定員：10名
②ファミリーの部 12:15から 定員：6組
ゲームコーナー、おやつコーナー(ポップコーン・わたあめ)
みみずくマルシェ(野菜など)、脳トレコーナー、体組成測定

お花の寄せ植え

（ブリコラージュフラワー）

11月21日(土)10:30から
～お花の苗を土に植え付け
春まで 楽しめます～
講師：玉井美枝氏
材料費：2500円
定員：24名
対象：おとな
申込：11月1日(日)から
材料費を添えて窓口のみ



フラワーアレンジメント「クリスマスリース作り」

12月6日(日)
14:00から15:30

講師：水野 エイジ氏
材料費：2500円　定員：28名
対象：小学4年生からどなたでも
※乳幼児連れ 不可
申込：11月15日(日)から
材料費を添えて窓口のみ

子育て

子育てWEB予約システム(ジモイク)をご利用ください
QRコードより登録、検索して予約できます

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	11日(水) 10:30	２５組	１０月 ２８日(水)
おおきくなったね （身体測定）	11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	４日(水) １０:３０	２０組	１０月 ２１日(水)
楽器であそぼう 講師：井上勢津氏 (3か月から１０か月くらいまで)	５日(木) 10:30	８組	１０月 ２１日(水)
えいごであそぼう 講師：大﨑弘子氏 (6か月から３歳くらいまで)	17日(火) 10:30	１８組	１１月 ５日(木)
おはなし会＆ ボールプール 豊島区立中央図書館ボランティア	６日(金) 10:30	申込不要	
民生児童委員プログラム たんぽぽ 「乳幼児のための救急法」	１９日(木) 10:30	１５組	１１月 ５日(木)
わくわく紙芝居	21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		

みんなでリトミック

11月15日(日)
講師：大豆生田 美穂氏
対象：乳幼児　定員：各回15組
申込：10月28日(水)から

①10:30から11:00
6か月くらいから1歳半くらいまで

②11:10から11:40
1歳半くらいから3歳くらいまで

水道キャラバン2026

11月20日(金)10:30から11:10
水滴くんと一緒に学ぼう！×いないいないばあっ！
対象：乳幼児と保護者　定員：15組　申込：11月5日(木)から

おひさまタイム＆交通安全教室

11月25日(水)10:30から11:20
対象：乳幼児と保護者　申込：11月5日(木)から
おひさまタイムは手あそび歌やパネルシアター、季節のせいさく
交通安全教室は交通ルールなどのお話。お土産あり

ミニコンサート＆誕生会

11月28日(土) 10:30から
申込：11月5日(木)から　11月生まれの方は申込時お申し出ください
出演：山崎拓未と音の仲間たち　定員：30組

あそんで相談：西部子ども家庭支援センター
１１月１９日（木）１０：００から１１：３０

いきいき

※体操は、動きやすい服装で水分をお持ちください

事業名	日時	定員	申込日
南池ボッチャ	10日(火) 10:30	18名	10月 26日(月)
みんなで歌いましょう	12日(木) 14:00	申込不要	
健 レッツ音楽 講師：木内愛弓氏	16日(月) 10:30	30名	10月 26日(月)
楽しく俳句 お題「秋」 講師：菅野孝夫氏	16日(月) 13:30	10名	10月 26日(月)
健 としまる体操＆脳トレ 持ち物：筆記用具	19日(木) 10:30	申込不要	
健康柔力球 講師：大西 久美子氏	24日(火) 10:30	12名	11月 10日(火)
健 スマイル体操 講師：木津美佳氏 持ち物：浴用タオル	27日(金) 10:30	25名	11月 10日(火)
健 りらっくす気功 講師：武内フク氏	30日(月) 10:30	25名	区内 11月16日(月) 区外 11月24日(火)

足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう！講座

11月5日(木)10:00から11:30
対象：区内 65歳以上
申込：高齢者福祉課介護予防グループ
電話：03-4566-2434
持ち物：筆記用具・水分補給

姿勢腰痛講座

姿勢を整え腰痛を予防しましょう！
11月9日(月)10:30から11:30
豊島区リハビリテーション従事者連絡会
申込：10月26日(月)から
定員：25名
持ち物：筆記用具

ザ・リッツ(体組成計)

無料で測定できます
対象：65歳以上の方
11月から3月 平日10時～16時
窓口でお申し出ください(予約不要)

※ 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

相談室

✿包括出張相談✿
11月10日(火)
11:20から11:50
ふくろうの杜

✿まちの相談室✿
11月19日(木)
10:20から11:00
高齢者福祉課

✿暮らしの何でも相談会✿
11月27日(金)
10:30から11:30
豊島区民社会福祉協議会

パンの販売

11月19日(木)
11:30頃から
NPO法人このは

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

令和８年　11月カレンダー

令和8年10月15日現在の予定です。変更になる場合もあります　TEL０３－３９８４－５８９６

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
のりものランド				1	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	抽選会			2	月		雑二ときわクラブ		
休　館　日(文化の日)				3	火	休　館　日(文化の日)			
ベビーマッサージ	レイフラ			4	水	江戸芸研究会	混声合唱団 エミーズ	囲碁クラブO (オー)	
足腰筋力アップ	フォークダンス アゼリア	楽器であそぼう		5	木	女声合唱団 いにしえの風	和楽会	まぁ～おとめ会	親和豊寿会
リフレッシュ体操	ペルセウス	おはなし会 &ボールプール	井澤 キーボードの会	6	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	つながるサロン ふくろうの杜			7	土	のりものランド	としまっくす	碁友会	
のりものランド	池袋東口 親和町会			8	日	のりものランド	親和豊寿会		コスモス
	姿勢腰痛講座			9	月	スキップ	みみずくの杜		
南池ボッチャ		CSW	雑二ときわクラブ	10	火			絵手紙教室	友楽会
ベビータイム				11	水	混声合唱団 プレジール		亀齢会	としまっくす
フォークダンス アゼリア	レイフラ			12	木	みんなで 歌いましょう		南池袋正心会	
事業準備				13	金	事業準備			
みみずくフェスタ				14	土	みみずくフェスタ			
みんなで リトミック				15	日	のりものランド	南池袋二三四町会		
レッツ音楽	みゅうみゅうの おはようリトミック			16	月	レイフラ		亀齢会	楽しく俳句
えいごで あそぼう	つながるサロン ふくろうの杜		雑二ときわクラブ	17	火			絵手紙教室	
臨時休館日				18	水	臨時休館日			
たんぽぽ	としまる体操 &脳トレ	としまる体操 &脳トレ		19	木	和楽会	高田地区 民児協	南池袋正心会	親和豊寿会
水道キャラバン	リフレッシュ体操	ペルセウス	井澤 キーボードの会	20	金	太極拳キャロット		まぁ～おとめ会	亀齢会
のりものランド	お花の寄せ植え	わくわく紙芝居		21	土	のりものランド	としまっくす	碁友会	和楽会
のりものランド				22	日	のりものランド			
休　館　日(勤労感謝の日)				23	月	休　館　日(勤労感謝の日)			
健康柔力球				24	火	雑二ときわクラブ		としまっくす	友楽会
おひさまタイム 交通安全教室	レイフラ			25	水	江戸芸研究会	混声合唱団 エミーズ	亀齢会	囲碁クラブO (オー)
臨時休館日				26	木	臨時休館日			
スマイル体操	のりものランド	ペルセウス		27	金		親和豊寿会	南池袋正心会	友の会
ミニコンサート＆ 誕生会			控室	28	土	のりものランド		碁友会	和楽会
のりものランド				29	日	のりものランド			
りらっくす気功	コール・ アダージョ		控室	30	月	スキップ			

は、主催事業です。

【抽選会のご案内】★１２月分の貸室抽選日　１１月２日（月）

＜廃食油の回収　１１月２４日（火）９:００～１２:３０＞





「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026 スラックラインプロリーグ・第３戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

令和8年11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

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)
※ウクレレ演奏♪福引、パン、長野県直送の果物、コーヒーなどの販売もあります♪
(エコバックご持参下さい)
主催:スマートひろば高南

予告 保育園児との交流会

豊島区立高南保育園のお子様が遊びにきてくれます！かわいいお友達と交流し楽しい時間を過ごしましょう♡

日程:12月1日(火)　対象:どなたでも
時間:11:00～11:30　(申込不要)
※終了後は通常通り「喫茶コーナー」実施します！
会場:区民ひろば高南第一(集会室)
内容:園児の素敵な出し物(当日のお楽しみ！)
共催:豊島区立高南保育園

予告 高南クリスマスコンサート

♪プロが奏でる弦楽四重奏(予定)♪

12月13日(日)　11:00～12:00
演奏:12月カレンダーでご確認ください
定員:75名(どなたでも)
会場:区民ひろば高南第二　申込:高南第一
申込:区内11月18日(水)13時～
他区11月25日(水)13時～
共催:スマートひろば高南　いきいき部会

ヒヤリングフレイルチェック

日時:11月18日　(水)10:00～12:00
内容:アプリを使った聞こえのチェック
対象:65歳以上　定員6名(1人20分ずつ)
※申込:高田介護予防センター　電話3590-8116
会場:区民ひろば高南第一　主催:高齢者福祉課

認知症サポーター養成講座

日時:11月19日(木)13:30～15:00
会場:区民ひろば高南第一
定員:15名(区内在住・在勤・在学の方)
※申込:高齢者福祉課　電話4566-2433
主催:高齢者福祉課

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」11月22日（日）10～16時
@池袋西口公園

	事業名	日　時	内　容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業(65歳以上)	リズム体操	2日(月) 10:30～11:30	講師:福島誠一氏 音楽に合わせてリズムよく体を動かしましょう	15名	区内:10/19(月)13時～ 他区:10/26(月)13時～
	やさしいフラダンス	20日(金) 10:30～11:15	講師:小山とも子氏　楽しくフラダンスを踊りましょう 今後の日程:12/18・1/15・2/12	15名	区内:11/6(金)13時～ 他区:11/13(金)13時～
	なごやかタイム(講師)	25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:11/10(火)13時～ 他区:11/18(火)13時～
	なごやかタイム(としまる体操等)	4日(水) 10:30～11:15	当館職員と一緒に、としまる体操・ストレッチ・脳トレ体操などを行います	20名	当日10時～ 先着順
	你好！太極拳	25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	16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: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
	歌って脳トレ	9日(月) 13:30～14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しく脳トレをしましょう	20名	当日先着順
	脳トレタイム	30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:11/16(月)13時～ 他区:11/22(日)13時～
	わくわくスマホ講習会	予告 12月10日(木) 13:30～15:30	内容:文字の入力方法、電話のかけ方・受け方 講師:(株)ソフマップ社員	12名	区内:11/27(金)13時～ 他区:12/4(金)13時～
	ワイワイ卓球	10・17・24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
	クロッケーゴルフ	5・12・19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
交流事業(どなたでも)	みんなで卓球	14・21・28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	4・18・25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
	暮らしの何でも相談会	20日(金)10:30～11:30	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

親子ピラティス

親子で触れ合いながら体と心をリフレッシュ!
日時:11月1日(日)
10:30～11:15
講師:大塚知美氏
対象:首がすわってからハイハイまでの乳児と保護者
定員:15組
申込:区内10月20日(火)～
他区10月25日(日)～

保育園がやってくる！

高南保育園の保育士による遊びやマイほいくえん制度の紹介・看護師による冬の感染対策の話など

日時:11月19日(木)
10:30～11:00
定員:乳幼児親子15組
申込:区内11月5日(木)～
他区11月12日(木)～

スラックライン体験会

話題のバランススポーツを楽しもう！
日時:11月25(水)
15:00～16:30
対象:小学生以下
(未就学児から小学生)
申込:不要(参加費無料)
当日直接おいでください

東部子ども家庭支援センター おでかけ出張相談 ～育児相談～

日時:11月20日(金)
10:45～11:45
子育てや発達の悩みを一人で抱えていませんか？区民ひろばで気軽に相談できます
＊申し込みは不要です

ポニー乗馬・ふれあい体験

学習院大学馬術部のポニーがやってくる！高南第二の前の高田中央三丁目公園で実施します(雨天中止)
日時:11月28日(土)午前中
定員:乗馬体験28名★申し込み制
詳しくはポスターをごらんください
申込:区内11月14日(土)～
他区11月21日(土)～
ふれあい体験は当日直接おいでください

	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	12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:10/29(木)～ 他区:11/5(木)～
	すこやかタイム	10日(火) 10:30～11:00	ふれあいあそびを楽しみます～秋あそび＆工作～ ☆身長体重測定のみの参加も可　(11:00～11:30)	11か月までのお子さんと保護者	区内:10/27(火)～ 他区:11/2(月)～
	みんななかよし	20日(金) 10:30～11:00	秋のあそびを楽しもう！＆11月の誕生会 (1歳のお誕生月のお子さん～未就学児までと保護者が対象です)	10組	区内:11/6(金)～ 他区:11/13(金)～
	読み聞かせボランティアおはなし会	4日(水) 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	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	8・15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	20日(金)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・11月24日(火)9:00～12:30(毎月第4月曜日実施・今月は祝日の為変更あり)

第一　11月のカレンダー

貸室予定は10月15日現在のものです

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お庭であそべます	貸室抽選(集) リズム体操(集)	休館日 (文化の日)	なごやかタイム(集) cswスポット	クロッケーゴルフ(庭)	フリーマーケット& バザー準備	フリーマーケット &バザー(庭) ※館内は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
午後	お庭であそべます			みんなでモルック(庭)			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お庭であそべます		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)
午後	お庭であそべます	歌って脳トレ(	喫茶コーナー(集) 企画会議(区)			区高連第4ブロック (区)	サロンジャスミン (集)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	ヒヤリングフレイル チェック(教)	クロッケーゴルフ (庭)	やさしいフラダンス (集) 暮らしの何でも相談会	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)	喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) kipp！s☆モルック (教)	認知症サポーター養成 講座(集) ハートフル高田(教)	若返り体操サロン(集)	サロンジャスミン (集)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お庭であそべます	休館日 (勤労感謝の日)	ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区)	なごやかタイム(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		喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) 你好！太極拳(集) kipp！s☆モルック(教)			若返り体操サロン(集)
	29	30					
午前	お庭であそべます	脳トレタイム(集)					
午後	お庭であそべます						

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

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

CSWスポット相談
11月4日(水)
10:30～11:30
豊島区民社会福祉協議会の
CSWがいます

<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	4	5	6	7
午前	電車であそぼ(多) 親子ピラティス(ホ)	貸室抽選(受付)	休館日 (文化の日)	おはなし会(多)		くまの子(活)	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)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	電車であそぼ(多) ミニアスレチック(ホ)	着付けの会(活)	すこやかタイム (ホ)	休館日	絵本とリトミックの 贈り物(ホ)	保育園臨時的利用 (ホ)	電車であそぼ(多)
午後	電車であそぼ(多) ミニアスレチック(ホ)	着付けの会(活)	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)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)				保育園がやってくる (ホ)	みんななかよし(ホ) おでかけ相談 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)		山吹句会(活)				電車であそぼ(多)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	電車であそぼ(多)	休館日 (勤労感謝の日)			休館日	保育園臨時的利用 (ホ)	電車であそぼ(多) ポニー乗馬 ふれあい体験(公園)
午後	電車であそぼ(多)		目白高南吹矢会(ホ)	スラックライン(ホ)		幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	29	30					
午前	電車であそぼ(多)						
午後	電車であそぼ(多)						

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

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

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

<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
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11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

令和8年「目白ひろばまつり」

7日(土) 10:00から12:30（縁日終了）

チケット配布時間
9:45から12:00(先着400名)
10:00から　2階めじろホールにてオープニング
10:30から　縁日開始
12:30縁日終了

【ひろばまつり前日・当日のお願い】
＊前日は1階のみご利用いただけます
（子育て・いきいき・交流）
*当日7日(土)は、まつり以外のお問い合わせ・事業のお申込み・「ひろばのWA！」の景品交換等は午後3時以降でおねがいいたします。ランチタイム・おやつタイムはお休みです
*駐輪場はありません。歩いてご来場ください
*景品を入れる袋と靴を入れる袋をお持ちください
*おまつり終了後は　子育て・交流・いきいきのお部屋のみ午後3時から遊べます

会場：区民ひろば目白
主催：区民ひろば目白運営協議会

「目白ひろばまつり」リサイクルコーナー出品大募集

＜出品期間＞
10月26日(月)から11月4日(水)
9:30から16:00
★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

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！ スタンプラリー ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)から12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

フラワーアレンジメント教室「クリスマスリース作り」 予告

12月6日(日)10:00から12:00
講師：水野　エイジ氏
対象：小学生以上(小学3年生までは保護者と一緒にご参加ください)
定員：36名　　花代実費：2,500円
持ち物：作品を入れる袋・必要な方はエプロン
申込：16日(月)から30日(月)
9:00から16:30
＊実費を添えて窓口でお申し込みください
*キャンセルの場合
30日(月)までのご連絡は返金します
12月1日(火)以降のキャンセルは材料等を
6日(日)以降にお渡しします
＜主催＞区民ひろば目白運営協議会

水道キャラバン2026

30日(月)10:30から11:10
親子で楽しめる！アニメーションや○×クイズで楽しく水道について学ぼう！
講師：東京都水道局
対象：乳幼児親子
定員：20組
申込：4日(水)から　電話可
アンケートと引き換えにプレゼントがあります

レッツ！プレイタイム

15日(日)10:30から11:30
親子で身体を動かして遊びます
講師：小布施　由恵氏
対象：1歳くらいから2歳くらいまでの親子
定員：15組
申込：1日(日)から　電話可

区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定

「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

※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
となたでも	ぽん太先生のパワーアップ体操 健	11(水)	10:00から11:00	28名	区内10/28(水)から 区外10/30(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♪	20(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	1(日) 21(土)	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　中学生から高齢者 (小学生は付き添いが必要です)	
高齢者	としまる体操 健	9(月)	10:30から11:10		申込不要	としまる体操を行います	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば 健	お休み	10:30から11:30		申込不要	対象年齢は65歳以上です	飲料水
	しなやか生活のための尿失禁講座②	25(水)	10:30から11:30		**すでにお申込みされている方** 次回③は　12/23(水)	講師：知脇 希氏　*動いやすい服装でいらしてください (帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科准教授)	筆記用具 飲料水
	いきいき体操 健	28(土)	10:30から11:30	25名	13日(金)から	講師：高木 翔氏(理学療法士) 高齢者向けの無理のない体操です	飲料水
	おげんきひろば	17(火)	10:30から11:30	8名	10/28(水)から	「クリスマスリース作り」 対象年齢は65歳以上	飲料水
	シャイニーシニア 健	4(水)	10:30から11:30	28名	区内10/21(水)から 区外10/24(土)から ＜12/2(水)の申し込み＞ 区内17(火)から 区外19(木)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)	20(金)	10:30から11:00	20組	5(木)から	「クリスマス工作」 **11月12月生まれのお誕生会**（手形をとります）	
	身体測定	20(金)	11:00から11:30		当日受付へ 11:15までに申込みください	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)	26(木)	10:30から11:00	20組	11(水)から	「アスレチックごっこ」	
	たのしくリトミック 健 (6カ月から3歳)	18(水)	10:30から11:00	25組	5(木)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)	13(金)	10:30から11:00	20組	10/30(金)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	21(土) 29(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		事業等で使用できない日もあります 事業終了後に使用できる日もあります	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 事業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	20(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】	6(金)	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	13(金)	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

11月の休館日
3(火)・12(木)
23(月)・27(金)

※11月の廃食油回収日は　24日(火)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。

区民ひろば目白 令和8年11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10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
ひろばまつり リサイクル出品受付		☆卓球タイム	1	日	ひろばまつり リサイクル出品受付		☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆貸室抽選		おひさまキッズ	2	月			
文化の日			3	火	文化の日		
		☆シャイニーシニア	4	水		としま家落語会	サンサンキッズ
		サンシャインママ	5	木			キッズチア AEROSMILE
CSWスポット （交流ひろば）	ひろばまつり準備		6	金	ひろばまつり準備		
☆ひろばまつり			7	土	☆ひろばまつり		
ひろばまつり片付け	ひろばまつり片付け	☆のりものタイム	8	日	ひろばまつり片付け		☆のりものタイム ☆小学生タイム
ひろばまつり片付け	おひさまキッズ	☆としまる体操	9	月	ひろばまつり片付け		サロンリズム体操会
			10	火			キルリア
		☆ぽん太先生の パワーアップ体操	11	水			サンサンキッズ
（休館日）			12	木	（休館日）		
シニアヨガ目白		☆ベビーマッサージ ☆暮らしのなんでも相談会	13	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム	14	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆レッツ！プレイタイム	15	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	シニアヨガ目白	おひさまキッズ	16	月	運営協議会役員会		
☆おげんきひろば		目白卓球サークル	17	火			キルリア
		☆たのしくリトミック	18	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	19	木			キッズチア AEROSMILE
サロンデザミ ☆ふくろうの杜出張相談	シニアヨガ目白	☆ひよこタイム ☆身体測定	20	金	目白うろうろ会		☆みんカラ ☆小学生タイム
☆プラレールひろば		☆卓球タイム	21	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	22	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
勤労感謝の日			23	月	勤労感謝の日		
		目白卓球サークル	24	火			キルリア
		☆しなやかな生活のための 尿失禁講座②	25	水			サンサンキッズ
サンシャインママ		☆コアラタイム	26	木			西池袋太極拳
（休館日）			27	金	（休館日）		
		☆いきいき体操	28	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	29	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
シニアヨガ目白	おひさまキッズ	☆おうち水道キャラバン	30	月			サロンリズム体操会

☆印→ひろば主催事業　　☆印なし→サークル・団体貸し出し

1月の貸室抽選日は12月1日(火)です

※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）

ひろば中

区民ひろば × SDGs

区民ひろば長崎 11月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

第18回 み～んなのひろばまつり

11月7日(土)
13:00～15:30
(受付終了15:00)

※当日の一般利用は休止となります。

長崎小学校の児童による発表
お菓子くじや・輪投げ・あひるすくい
ソースせんべい・お茶、ジュース
健康測定・ひろばカフェ など

どなたでも
ご参加いただけます
※景品は無くなり
次第終了

主催:区民ひろば長崎運営協議会

ハンドメイドサロン

11月20日(金)
10:00～11:00

～ 折り紙で作るクリスマスツリー ～

対象:大人の方(保育はありません)　定員:16名
申込:11月6日(金)～　他区の方13日(金)～

子育て交通安全研修会

11月13日(金) 11:00～11:30

子育てプログラム「一緒にあそぼ」の後に実施します。
交通安全テキストと交通安全グッズ配布します。
申込:「一緒にあそぼ」と同時申し込みとなります。
(主催:土木管理課交通安全対策グループ)

予告 姿勢腰痛講座

12月3日(木)
14:00～15:00

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。

講師:豊島区リハビリテーション従事者
定員:20名(65歳以上の方)
申込:11月18日(水)～(電話可)
主催:高齢者福祉課

スマホ教室

11月14日(土)
14:00～15:00

帝京平成大学の学生ボランティア
によるスマホ教室です。

講師:帝京平成大学学生ボランティア
定員:10名(65歳以上の方)
申込:10月28日(水)～(電話可)

協力:帝京平成大学

腐葉土配布いたします ※雨天の場合は中止

19日(木)10:00～11:00

長崎ぐるぐるクラブで熟成させた腐葉土を
ご希望の方に配布いたします。
配布場所:長崎児童遊園
定員:20名　申込:11月5日(木)～電話可

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

クリスマスコンサート

12月12日(土)10:00～11:00
♪えほんうた・あそびうたライブ♪
出演:西村直人氏　申込:11/21(土)～
定員:30組 (乳幼児と保護者)

予告 ウクレレ音楽会

12月12日(土)14:00～15:00
ウクレレと一緒に懐かしい歌を歌いましょう
出演:SKY SHELLS　申込:11/28(土)～
定員:40人 (大人の方)

★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	9日(月)・16日(月) 30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	16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	17日(火)	10:00～10:45	25名	11月4日(水) 他区の方10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　※豊島区民優先
いきいきタイム	4日(水)・18日(水)	10:00～11:00	なし	予約不要	4日(水)は、大竹先生の「呼吸でリラックス」です。 18日(水)は、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 (F)	17日(火) 30日(月)	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	5日(木)	10:30～11:00	15組	10月23日(金)	3歳までの11月生まれ、ハーフバースデー(5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
一緒にあそぼ	13日(金)	10:30～11:00	15組	10月30日(金)	パネルシアター、工作など楽しみます。 対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	19日(木)	10:30～11:30	15組	11月5日(木)	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
親子イングリッシュ	27日(金)	10:00～11:00	12組	11月13日(金)	手遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びで英語に親しみます。 講師:川瀬みどり氏　対象:乳幼児と保護者
図書館おはなし会	25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	30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	19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	18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	16日(月)	13:30～14:30	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
まちの相談室	17日(火)	10:00～10:45	なし	予約不要	高齢者福祉課の専門職による相談事業 対象者:高齢者
高齢者出張相談	4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11月のカレンダー

豊島区長崎2－27－18
☎03－3554－4411

		日	月	火	水	木	金	土
	日付	1	2	3	4	5	6	7
	予約開始日				11/17転倒予防講座	11/19ベビーマッサージ 11/19寒菓土配布	11/20ハンドメイドサロン	
午前	多目的室3			休館日 文化の日	長三長寿会輪投げ部	楽しく筋トレ	事業準備 （一般利用休止）	事業準備 （一般利用休止）
午前	いきいきひろば		貸室抽選					
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘレラニ		★いきいきタイム （呼吸でリラックス） ★高齢者出張相談	♥にこにこ誕生会		
午前	多目的室2	♥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		長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	健将会長崎パート2	事業準備 （一般利用休止）	第18回 み～んなの ひろばまつり
午後	いきいきひろば	野菊の会				ハッピーミュージック		
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ			
午後	多目的室1					としまる体操IN長崎		
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						
	日付	8	9	10	11	12	13	14
	予約開始日						11/27親子イングリッシュ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	休館日	楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	西池永寿会
午前	いきいきひろば			長崎カラオケグループ				
午前	長崎活動室							♥にこにこルーム
午前	多目的室1						♥一緒にあそぼ 子育て交通安全研修会	長三長寿会
午前	多目的室2	♥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	地域でいきいき	元気！ながさきの会 フィットネス
午後	いきいきひろば			長崎カラオケグループ		運協役員会	長崎英会話サークル	唱友会
午後	長崎活動室					健将会長崎パート2		★スマホ教室
午後	多目的室1					としまる体操IN長崎 スポーツ吹矢グループ		
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	15	16	Ⓕ 17	☕ 18	19	20	21
	予約開始日				12/3姿勢・腰痛講座	12/3にこにこ誕生会		12/12クリスマスコンサート
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	太極拳長崎	
午前	いきいきひろば					●長崎ぐるぐるクラブ		
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		コール・アダージョ長崎	★転倒予防講座 ★まちの相談室	★いきいきタイム	♥ベビーマッサージ	●ハンドメイドサロン	
午前	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	こどもアートコネスタ		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	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	元気！ながさきの会 フィットネス
午後	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目役員会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	なかよし会
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ			健将会長崎パート2
午後	多目的室1		★音楽のひろば ●暮らしのなんでも相談会			としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	22	23	24	25	26	27	28
	予約開始日			12/7ヤクルト講習会			12/11一緒にあそぼ	12/12ウクレレ音楽会
午前	多目的室3		休館日 勤労感謝の日	貯筋クラブ		休館日	長三長寿会モルック部	
午前	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		太極拳長崎	
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1				♥図書館おはなし会		♥親子イングリッシュ	
午前	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			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 輪投げ部	健将会長崎
午後	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		唱友会	なかよし会
午後	長崎活動室							
午後	多目的室1						スポーツ吹矢グループ	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム			長崎句会			♥にこにこルーム
	日付	29	Ⓕ 30					
	予約開始日							
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ					
午前	いきいきひろば							
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘレラニ					
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3							
午後	いきいきひろば		●みんなでレッツソング					
午後	長崎活動室							
午後	多目的室1							
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						

★ いきいき事業
♥ 子育て事業
● 交流事業
Ⓕ フレイル測定デー
☕ ひろばカフェ
印なし…サークル貸出

※このカレンダーは10月14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。

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。

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。

【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。

11月 区民ひろば 要

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

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。

回想カードゲーム体験会
昭和の思い出話でつながりましょう
11月24日(火)
10時から12時
講師：徳田真人氏
(桜美林大学大学院博士前期課程)
長田 由紀子氏
(桜美林大学大学院特任教授)
定員： 12名
対象：どなたでも
申込：11月10日(火)

クリスマスコンサート
みんなで楽しくうたいましょう♪
12月4日(金)
10時30分から11時30分
講師：山﨑拓未氏・歌のお姉さん
定員：40組
対象：乳幼児と保護者
申込：11月16日(月)
主催：運営協議会にこにこ部会

ひろばまつり
11月21日(土)
13時15分　受付開始
13時30分　オープニング
城西中学・高等学校合唱部演奏など
14時　各店舗開店　　15時30　閉店
定員：300人
※チケットがなくなり次第受付終了
対象：どなたでも
主催：区民ひろば要運営協議会

要はつらつ健康講座
運動不足を解消しましょう！　**パート3**
11月14日(土)
10時30分から11時30分
講師：理学療法士　髙木 翔氏
定員：32名
対象：65歳以上の方
申込：11月7日(土)
持ち物：水分補給
主催：運営協議会はつらつ部会

サンサン音楽会♪
大人の方も小さなお子さまも
一緒に音楽を楽しみましょう♪
11月15日(日)
10時30分から11時30分
講師：山﨑拓未氏
定員：50名
対象：どなたでも
申込：10月31日(土)
持ち物：水分補給

防災講座
ママ・パパ
日頃の備えを学びましょう！
11月5日(木)
10時30分から11時30分
講師：豊島区防災課職員
定員：20組
対象：乳幼児親子
申込：10月22日(木)
持ち物：水分補給

キッズ ラクロス フェスティバル
的あてやボーリングを楽しもう！
11月25日(水)
14時から16時30分
講師：立教大学女子ラクロス部
対象：小学生
持ち物：水分補給

スマホ教室
豊島区防災アプリを入れて
実践してみよう！
(質問の個別対応もします)
11月13日(金)
10時から12時
講師：帝京平成大学学生
定員：12名
対象：どなたでも
申込：10月30日(金)
持ち物：水分補給
ご自身の充電済み
スマートフォン

ボッチャ体験会
ボッチャを楽しみましょう♪
11月6日(金)
10時から11時
定員：１６名
対象：どなたでも
車椅子の方の参加も可
申込：10月24日(土)
持ち物：水分補給・タオル
滑らないための履物
(室内履き)

※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
※区民ひろばに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
リラクゼーションヨガ	10･24(火)	11時から11時40分	10組	10月27日(火)	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
おはなし会	13(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	豊島区立図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会
リトミック	16(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	11月1日(日)	講師:畠山万里氏　対象:6カ月以上
乳幼児健康相談	18(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	19(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各17組	11月5日(木)	講師:鈴木明佳氏　対象:6カ月以上
ベビーマッサージ	20(金)	10時30分から11時	15組	11月6日(金)	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	20(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
ふわころタイム	26(木)	10時から10時30分	15組	11月13日(金)	クリスマスカードを作ろう ＊11月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします

高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)

楽しいナンプレ	9(月)	10時30分から11時30分	30名	11月4日(水)	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
やわらか頭体操	10(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

と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	2･16(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
としまる体操 健	4･18(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	4･18(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	随時受付中	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
リラクゼーションヨガ	10･24(火)	10時から10時40分	10名	10月27日(火)	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
ピンポンタイム	11･25(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
らくらく♪いす体操 健	17(火)	10時30分から11時30分	30名	申込不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！ 講師:グランダ要町作業療法士　近藤一美氏
転倒予防体操	19(木)	14時から15時	30名	11月11日(水)	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	24(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 健	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	10(火)	11時から11時30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
まちの相談室	18(水)	10時30分から11時15分	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 申込:11月11日(水)　定員:6名　　主催:高齢者福祉課

区民ひろば要　令和8年11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	4	5	6	7
予約開始日	11/16リトミック			11/9楽しいナンプレ	11/19英語であそぼう	11/20ベビーマッサージ	11/14要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	貸室抽選会 ●愛要会(ボッチャ) ●太極拳の会	休館日 文化の日	としまる体操	防災講座 ●要ウクレレクラブ	ボッチャ体験会 ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●要千会 ●要ウクレレクラブ
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	歌のひろば		おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会 ●カラオケ唱友会 ●要千会	●要町サロン ●かなめ健康ヨガ教室 ●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●横田会 ●ヨガサークル「銀竹」
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日			11/24回想ゲーム体験会	11/19転倒予防体操 11/18ザリッツ測定会		11/26ふわころタイム	
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	楽しいナンプレ ●太極拳の会	やわらか頭体操 csw暮らしの何でも相談会 リラクゼーションヨガ	ピンポンタイム ●愛要会(輪投げ) ●楽書会	休館日	帝京平成大学スマホ教室 おはなし会 ●太極拳長崎 ●コーロ楓	要はつらつ健康講座 第2子育てひろば
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	●コーロ楓 ●コラージュ	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要		●要町サロン ●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 ●横田会 ●要ウクレレクラブ
日付	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日		12/4クリスマスコンサート					
午前	サンサン音楽会 第2子育てひろば	リトミック ●やなぎ短歌会 ●横田会	らくらく♪いす体操 ●水墨画の会百花	としまる体操 まちの相談室・ザリッツ測定会 乳幼児健康相談	英語であそぼう ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ	ベビーマッサージ・身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	
午後	第2子育てひろば ●タロット＆星読み	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 ●女声合唱団いにしえの風	●要将棋同好会	ひろばまつり
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日			12/8・15リラクゼーションヨガ		12/11帝京平成大学スマホ教室		12/11ハンドメイドひろば
午前	第2子育てひろば	休館日 勤労感謝の日	回想カードゲーム体験会 リラクゼーションヨガ ●太極拳24式	ピンポンタイム ●健康マージャン要	ふわころタイム ●愛要会(輪なげ) ●たのきゅう	休館日	第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」 ●千川そろばんサークル		なつかし昭和のぬり絵サロン ●カラオケ唱友会	キッズラクロスフェスティバル おりがみクラブ	あみものとおしゃべりの会		第2子育てひろば ●横田会
日付	29	30					
予約開始日	12/7わくわくサロン	12/7スマホ個別相談会					
午前	第2子育てひろば	障害者サポート講座					
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」 ●千川そろばんサークル	●コーロ楓 ●要将棋同好会 ●シルバー・マージャン教室					

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

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日(土)10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日(日)10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)から12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

※令和8年10月14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時から午後5時
【今月の休館日】
3(火)12(木)23(月)27(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 11 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



ひろばプログラム
11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
11月の＊プログラム お申込み開始日
10月26日(月)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
11月の＊プログラム お申込み開始日
10月25日(日)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。



2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月１日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

ひろばカフェ 椎名町



カフェを定期的に
開催します。

開催日　原則 毎水曜午後１時～３時
提　供　ホットコーヒーのみ
　　１００円／杯

皆さま是非いらしてください。



ひろばまつり

11月29日(日)　受付時間　13:10～14:30(無料で遊べるチケットをお配りします)
開会式　13:20～
遊びの時間　13:30～15:00



○遊びコーナー　マジックナイン、わなげ、プリントゲーム、おりがみ、紙しばい など
○体験コーナー　モルック、純碁、AGEsセンサー ほか
○飲食コーナー　豚汁(先着200杯)、駄菓子、ソースせんべい、など(なくなり次第終了)
○物販コーナー　南三律海産物(灯りの会)、アクセサリー(あとりえゆうかり) ほか

お願い　①自転車での来場はご遠慮ください。(駐輪場が狭くご不便をおかけします)
②レジ袋の様な袋を2枚お持ちください。
(1枚は靴入れ用、もう1枚はおみやげを入れる用 となります)
③当日の午前中は会場準備のため一般利用ができませんのでご了承願います。

＊■ 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
1126日(木) 10:00-11:30 楽しく工作にチャレンジしよう♪　申込受付中！

◇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	5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	5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	★
ベビーリトミック	13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	8日	(日)	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	15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
11月のお誕生日会	22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)	1日・22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)	1日・8日・22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	4日・11日・18日・25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
みんなでモルック	5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	24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	21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	26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	26日	(木)	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	9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	24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	20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！	16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	9日	(月)	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)
まちの相談室	26日	(木)	10:00-11:30	・高齢者のお困りごと相談(高齢者福祉課)
CSW暮らしの何でも相談会	16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10月16日現在

区民ひろば椎名町

令和8年11月の予定表

【開館時間】9:00 ～ 17:00　【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
		1	2	3	4	5	6	7
午前	1F	南三北福寿会	貸室抽選会	休館 文化の日	陳式混元太極拳	南三南部福寿会	としまる体操	
午前	2F	◇サンデーパーク（乳幼児）			南三北輪なげ	サロン「リズム体操」 ◇おはなし会 ◇すくすくチェック	南4福輪投げ	
午後	1F	南三北福寿会	南三北カラオケ		南4福モルック	■モルック		南4福カラオケ
午後	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		のび筋	ゆうばえ

		8	9	10	11	12	13	14
午前	1F	マンガアニメフェス	●しっかり脳トレ	休館	編あみ会		オレンジプロジェクト（認知症プログラム）	
午前	2F	◇親子教室	南4福輪なげ		南三北輪なげ	サロン「リズム体操」	◇ベビーリトミック	南長崎幼稚園音楽会
午後	1F	マンガアニメフェス						南4福カラオケ
午後	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	南4福ボッチャ	サロン「レクダンス」	

		15	16	17	18	19	20	21
午前	1F	マンガアニメフェス	●音楽でカラダ（CSW暮らしの相談）	サロン「ゆい」	陳式混元太極拳 南4福輪投げ	休館	●ゆるっと脳トレ	■手話で歌おう
午前	2F	◇英語でリトミック	ボッチャ椎名町				としまる体操	
午後	1F	マンガアニメフェス	南三北カラオケ		簡化24式			
午後	2F		椎の木卓球		★小学生タイム		のび筋	ゆうばえ

		22	23	24	25	26	27	28
午前	1F	◇1～3歳のお誕生日会	休館 勤労感謝の日	■楽しいぬり絵 ●麻雀を楽しもう	編あみ会	■チャレンジ工作 （まちの相談室）	サロン「ゆい」	モフモフ
午前	2F	◇サンデーパーク（乳幼児）		南4福ボッチャ	南三北脳トレ絵	南4福輪なげ	自彊術長二会	
午後	1F	南4福モルック				楽しく絵手紙		
午後	2F	★サンデーパーク（小中学生）		元気！ながさき	簡化24式 ★小学生タイム	■ピアノで歌おう	サロン「レクダンス」	

		29	30
午前	1F		
午前	2F		ボッチャ椎名町
午後	1F	ひろばまつり	
午後	2F		椎の木卓球



●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 ↓

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 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世代を超えた交流の場！

区民ひろば富士見台

2026年 11月のカレンダー



ロビーコンサート

11月15日(日) 13:30～14:00

ハンドベルの音色をお楽しみください

出演:江古田ミュージックベルサークル

お気軽にお立ち寄りください



親子でエクササイズ

11月15日(日) 10:30～11:30

マット・跳び箱・鉄棒を使って親子で身体を動かそう！



講師:寺尾知己氏
対象:2～3歳児と保護者
定員:20組
申込:10/20(火)より受付中



乳幼児向け おなかのやくそく

11月20日(金) 10:30～11:00 洋室1

「おなかのやくそく」絵本読み聞かせ
「5つのやくそく」～良い生活習慣ってなぁに？～
「おなかたいそう」みんなで元気に体操しよう！



主催:東京ヤクルト販売株式会社
対象:乳幼児と保護者
定員:15組
申込:11/2(月) 10時より 電話・窓口



子育てリフレッシュタイム リース作り

11月27日(金) 9:30～11:30 風の子ルーム

素敵なオリジナルリースを作りましょう



対象:保護者のみ
材料:ひろばで用意します(持込OKです)
定員:10名
申込:11/2(月) 10時より 電話・窓口



※保育園・幼稚園・小中校学校へ見送り後、保護者のみでご参加ください

詳細はお気軽にスタッフまでお声がけください

アンサンブル千川 演奏会

12月5日(土) 13:30～14:30 洋室1

弦楽器の音色をお楽しみください



定員:50名
申込:11/20(金)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

お知らせ

★12/12(土)10時よりおたのしみ会を開催します。
ひろば1階が巨大迷路変身します。お楽しみに!!
★12/16(水)15時より小学生向け講座「子どものための金銭教育講座」を開催します。11/20(金)10時より申込開始です。

	事業名	日時	内容・費用	申込
いきいき	健康増進カラオケ	9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
	手作り教室	16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	10・17・24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	18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	12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	5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
	としまる体操	6(金)・25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	27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①	9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	9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	30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	17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	12・19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
	小学生あそびの日	5・12・19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	6・13・20日(金) 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)	14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	15日(日) 13:30～14:00	ボランティア出演者による歌や演奏をお楽しみください	不要

QRコード:
- ベビーマッサージ
- ぴよぴよリフレッシュ①
- ぴよぴよリフレッシュ②
- わんぱくタイム



申込 ①…11/2(月) 10時より 窓口のみ ②…11/2(月) 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 11月のカレンダー

1階（いきいき）

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	洋	文化祭	貸室受付 サークル代表者会	休館 (文化の日)	和踊りの会	あばらぎヨガサークル	としまる体操 アトリエ村出張相談	みどり会輪投げクラブ
	ミ					元気！ながさきの会	金曜会	ありんこの会
	区					みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会	
午後	洋		パントマイムの会			**ひろば麻雀**	すずめの会	モルックフレンズ
	ミ				鑒古印社	みどり会盆踊りクラブ		
	区						目白アンサンブル	
		8	9	10	11	12	13	14
午前	洋	四つ葉のクローバー		気功同好会	休館	サロンシニアエアロビクス	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
	ミ					たのしい中国語の会	金曜会	
	区			琴寿会				ミュゼパート練
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**
	ミ			しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ		
	区			楽しいウクレレ教室		野ばら歌の会	目白アンサンブル	練馬の会
		15	16	17	18	19	20	21
午前	洋	四つ葉のクローバー	フラハーラウオカヘレラニ	気功同好会	元気ながさきの会		乳幼児向け おなかのやくそく	みどり会輪投げクラブ
	ミ			元気！ながさきの会 朗読		たのしい中国語の会	金曜会	
	区				元気！ながさきの会 折り紙グループ	みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会	元気！ながさきの会 旅行グループ
午後	洋	ロビーコンサート	すずめの会	**貯筋体操**	**ボッチャくらぶ**	野菊の会	フレイルしっかりチェック	南長崎クラブ
	ミ			レザーの会	鑒古印社	CSW茶話会		
	区		**手作り教室**			野ばら歌の会	目白アンサンブル	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	洋	四つ葉のクローバー	休館 (勤労感謝の日)	和踊りの会	**としまる体操**	休館	あばらぎヨガサークル	COSTA DEL SOL
	ミ						金曜会	
	区	ドキメキワRキッズダンス		琴寿会	元気！ながさきの会 折り紙グループ			
午後	洋	野菊の会		**貯筋体操** **まちの相談室**	モルックフレンズ		サロン歌声教室	四つ葉のクローバー
	ミ			レザーの会			フレイルフォローアップ	目白アンサンブル
	区			楽しいウクレレ教室			**大人のぬりえ**	
		29	30					
午前	洋							
	ミ							
	区	ドキメキワRキッズダンス						
午後	洋		ガスのお困りごと相談会					
	ミ		おみやげあります					
	区							

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

2階（子育て）

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	ホ	**文化祭**	**ちびっこランド**	休館 (文化の日)	親子体操	サロンシニアエアロビクス	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
	風						ふたば会	COSTA DEL SOL
午後	ホ	**文化祭**	十人会		**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	
	風						**銭太鼓**	
		8	9	10	11	12	13	14
午前	ホ	**ちびっこランド**	**ぴよぴよリフレッシュ**	**ちびっこランド**	休館	**ころころパーク**	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
	風					**おはなし会**		
午後	ホ		十人会			**小学生あそびの日**		
	風							
		15	16	17	18	19	20	21
午前	ホ	**親子でエクササイズ**	**ちびっこランド**	**わんぱくタイム**	親子体操	**ころころパーク**	**アスレチックひろば**	**ちびっこランド**
	風						ふたば会	
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	**ちびっこランド**	**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	
	風							
		22	23	24	25	26	27	28
午前	ホ	**ちびっこランド**	休館 (勤労感謝の日)	**ちびっこランド**	親子体操	休館	**リース作り**	**ちびっこランド**
	風						ふたば会 やさしいヨーガ	
午後	ホ				**ちびっこランド**			
	風							
		29	30					
午前	ホ	**ちびっこランド**	**ちびっこランド**	廃油回収日 11月30日(月) 9:00～12:00				
	風		**(お)ベビーマッサージ**					
午後	ホ		十人会					
	風							



区民ひろば富士見台
ホームページ

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　※このお知らせは１０月１５日現在の予定です
細字 → 自主グループ

特定非営利活動法人 富士見台ひろば

区民ひろば千早
ホームページ

令和 8年11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

交流事業　収穫祭

大根引換券は当日11時までの配布となります
（時間厳守でお願いします）

21日（土）受付10時10分～
【劇団ぽけっと】 開演10時30分～
【歌のおねえさん】森菜々子氏　開演11時15分～
申込受付　豊島区内　11/4（水）～（区外　11/12（木）～）
いきいき：電話・受付にて　先着　70名
子育て　：電話・受付にて　先着　30名



のびのびタイム

17日（火）11時～11時45分
秋っていいな
11月生まれの誕生会
★3日（火）～
上記　ジモイクにて申込
先着30組　0歳～未就学児



水道キャラバン

13日（金）11時～11時40分
安全でおいしい水道水のお話し
水滴くんと一緒に学ぼう×
いないいないばあ！
（アンケートと引き換えにお土産あり）
★10月24日（土）～
上記　ジモイクにて申込
先着15組
主催：東京都水道局



日本の歴史を学ぼう

28日（土）13時30分～
豊臣兄弟
秀吉の天下統一を支えた
秀長とのその実像
講師：榊原金一氏
どなたでも



おたのしみ会

13日（金）13時30分～
講師：緑川るみ氏
どなたでもお気軽に
どうぞ

姿勢・腰痛講座

＊正しい姿勢を学び腰痛を
予防しましょう！
18日（水）
13時30分～14時30分
申込受付：11月4日（水）～
（先着30名）

食育講習会

25日（水）11時～11時45分
～幼児食について～
食べるって楽しい
「自分で食べたい」をサポートしながら
（お話しとメニュー紹介、実演あり、一部試食あり）
★1日（日）～上記　ジモイクにて申込
先着15組　長崎健康相談所　栄養士

	事業名	日時	内容	受付
いきいき	う～んと運動	水・木（12.18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	10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	17日（火） 10:00～12:00	輪投げを楽しんで健康増進！	申込不要
	ボッチャ	12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	12・26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	5・19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	17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） 3日（火）～先着30組
	たまごタイム	24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） 10日（火）～先着15組
	ひよこの日	6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	4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） 10/21日（水）～先着15組
	親子ピラティス	12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） 10/29（木）～先着15組
	親子リトミック	26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） 12日（木）～先着15組
	パパと一緒に遊ぼう	28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） 13日（金）～先着15組
	水道キャラバン	13日（金） 11:00～11:40	安全でおいしい水道水のお話し　東京都水道局	申込（ジモイク） 10/24日（土）～先着15組
	おはなし会	5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
	食育講習会	25日（水） 11:00～11:45	幼児食について食べるって楽しい　長崎健康相談所栄養士	申込（ジモイク） 11/1日（日）～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	4・25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	4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	10日（火）	西部高齢者総合相談センターによる相談会 11:00～11:10	申込不要
	CSW何でも相談	21日（土）	社会福祉協議会による相談会　10:20～	申込不要

区民ひろば千早　令和8年11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	4	5	6	7
午前		貸室受付 コールアダージョ	休館日 文化の日	楽しく筋トレ	英語おもしろ倶楽部 児童発達支援C	コーラス・FCK めだかサロン	要町カラオケ同好会 ギターCコモエスタ
午後	フレンドシップ ゆうこサロン	呉式太極拳 要町吟詠会		う～んと運動	う～んと運動 児童発達支援C	カラオケもみじ会 マウスの会	悠千会 ごらく会②
	8	9	10	11	12	13	14
午前	24式太極拳日曜会	貸出 職場会議	音楽で脳トレ体操 出張相談	休館日	フリーマージャン 児童発達支援C	コーラス・FCK アメリカンキルト会	貸出 区集貸出
午後	フレンドシップ		カラオケもみじ会 まなびすたーり		ボッチャ 絵手紙 児童発達支援C	おたのしみ会 つくしの会	コールアダージョ 区集貸出
	15	16	17	18	19	20	21
午前		千早パステル会②	輪投げ	楽しく筋トレ	NPO理事会 語り部部会 児童発達支援C	休館日	収穫祭
午後	フレンドシップ ゆうこサロン	呉式太極拳 マウスの会	カラオケもみじ会 まなびすたーり	姿勢腰痛講座	う～んと運動 児童発達支援C		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	24式太極拳日曜会 まなびすたーり	休館日 勤労感謝の日		楽しく筋トレ	フリーマージャン 児童発達支援C	太極拳＆ストレッチ アメリカンキルト会	要町カラオケ同好会
午後	悠千会		ミーティングルーム まなびすたーり	う～んと運動	う～んと運動 児童発達支援C	CSW講演会	日本の歴史を学ぼう 第七ブロック　役員会 千早いこいクラブ
	29	30					
午前	百代会 （誕生会）	笑寿会 要町吟詠会					
午後		ライオンキングス フレイルチェック					

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）
パン＜茜パン工房＞の販売
（正午前後）

みんなの区民ひろばフェス
11/21（土）10～16時@イケ・サンパーク　青空コンサート
11/22（日）10～16時@西口公園スラックラインプロリーグ

子育てひろば（2階）

	1	2	3	4	5	6	7
午前			休館日 文化の日	ベビーマッサージ みどり会	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	小中高生 チャレンジタイム
	8	9	10	11	12	13	14
午前		さくら千早クラブ	プラレールの日	休館日	親子ピラティス	水道キャラバン	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
	15	16	17	18	19	20	21
午前		さくら千早クラブ	のびのびタイム		大人の卓球タイム	休館日	収穫祭
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		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		休館日 勤労感謝の日	たまごタイム プラレールの日	食育講習会 みどり会	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	小中高生卓球タイム	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
	29	30					
午前		さくら千早クラブ					
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					

♥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。



お断り

＊10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る場合もあります。
＊入館時は靴下の着用をお願いします。

2026年 11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

『秋 ha(は) 手作り』

5日(木)10:00～

オリジナルの
想い出フレームを作ろう!!

◆対象：どなたでも
◆定員：16名
◆参加費：400円

1階窓口にて受付中
(参加費を添えてお申し込みください)

『秋フェスタ』

19日(木)10:00～

10:00～ オープニング 出演：DSKクワイア(男声合唱)
11:00～ 販売開始(ポンカレーライス・菓子・飲物 など)
12:00～ みんなで民謡 出演：相沢和子氏
12:30～ エンジョイ音楽 出演：神田光一氏
13:00～ 秋の朗読会 向田邦子 作「新聞紙」
小泉八雲 作 「耳なし芳一」
朗読：高松自主サークル 朗読会・豆の木
14:10～ フィナーレ 出演：ムッシュ・ラブリコ・6人衆

※時間は変更になる場合があります

◆対象：どなたでも
当日会場へお越しください

売切御免！

『元気になりたいシニアのための～イキイキ入門講座～』

30日(月)10:00～

◆対象：65歳以上
◆定員：15名

11/9(月)より1階窓口にて
受付開始(電話可)

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO！	9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	16日(月)	10:00～	20名	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)	12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	13日(金)	10:00～	20名	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	27日(金)	10:00～11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
しっかり☆タカザップ	6日(木)	13:30～	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	今月はお休みです			西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	12日(木)	10:30～	なし	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

おめでとう お誕生日	25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)	11/4(水)
大きくなったかな！	4日(水)	10:45～11:45	10組	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	受付中
ベビーマッサージ	9日(月)	10:30～11:15	10組	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	受付中
ママのからだメンテナンス	27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)	11/6(金)
親子で音楽あそび	17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	10/27(火)
わくわくパーク	12日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	10/22(木)
おはなし会	12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
としま子育てサロン かるがも	11日(水)	10:45～11:30	30組	内容：オータムコンサートパート2(森奈々子歌のおねえさん) 対象：豊島区在住0～3才児と保護者	10/21(水)

どなたでもプログラム

ガーデンの日	24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 は秋フェスタにて実施いたします(開催日：11/19(木) 12：30～)				
ボッチャをやろう	16日(月)	10:00～	なし	楽しくボッチャをやります
うたdeランド	25日(水)	13:30～14:30	36名	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：11月5日(木)9:30～
※グループ登録制

CSW

暮らしの何でも相談会
19日(木)10:30～

Café こかげ

スープ&パン ランチの日 11/4(水)
パン・ランチの日 11/24(火)

これからの営業予定
スープ&パン ランチの日 12/22(火)

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 11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
		30	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					1
午前	教	イキイキ入門講座						
午前	区							
午前	風							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		と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		みんなの区民ひろばフェス 「青空コンサート2026」 11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク 音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定 「2026 スラックラインプロリーグ・第3戦」 11月22日（日）10～16時@池袋西口公園 トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！ 館内での靴下の着用をお願いします		
午後	教・後							
午後	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
		2	3	4	5	6	7	8
午前	教	太極拳豊島同好会	休館日	みのり体操		いろは水墨画サークル	スマホPCクラブ	
午前	区	貸室抽選9:00～事業部会			秋 ha 手作り		NPO理事会	
午前	風			大きくなったかな10:45～11:45		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			太極拳さくら会	いきいき筋力体操	しっかり☆タカザップ	高松二丁目町会	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				
午後	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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		9	10	11	12	13	14	15
午前	教	脳トレGO！	休館日	みのり体操	元気おんがくタイム	プラチナトレーニング	オレンジキーボード	高松交友会
午前	区				朗読会・豆の木			ランドステージ要町イグジスト管理組合
午前	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15		かるがも 10:45～11:30	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	
午後	教・後			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
		16	17	18	19	20	21	22
午前	教	Let's！脳レク	太極拳豊島同好会	事業準備	秋フェスタ	休館日	スマホPCクラブ	高三長寿会
午前	区							
午前	風	ボッチャをやろう	親子で音楽あそび 10:30～11:10				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	事業準備	秋フェスタ			仲良しグループカラオケ
午後	教・後	高一さくら会						
午後	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		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		23	24	25	26	27	28	29
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	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード	
午前	区		ガーデンの日		楽しいスクラップブッキング	達ちゃんのスッキリ体操		
午前	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00		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		緑の会	うたdeランド	実用書道	足つぼステップ＆ストレッチ	水彩画同好会	
午後	教・後						たかまつヨーガの会	
午後	区							ジオ千川管理組合
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	ママのからだメンテナンス 13:30～14:30	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50

廃食油回収 令和6年11月24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 11月

申込が必要な事業 ☎OK

■申込は10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
6 日（金） 1:30～・2:30～・3:30～

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

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

● 0歳からの音育 講師：マンマードレ氏
4 日（水） 10:30～11:00
【対象】2～8ヶ月位のお子さん
11 日（水） 10:30～11:00
【対象】9ヶ月～1歳半位のお子さん
【同日開催】11日 ◎何でも相談会 10:00～11:00

● 親子リトミック 講師：坂本久美子氏
17 日（火）
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

● ちびっこお話会 講師：高山和子氏
13 日（金） 11:00～11:30

申込が不要な事業

◎ 音楽ひろば 講師：末松ちあき氏
2 日（月）1:30～2:30

◎ としまる体操 さ
5 ・ 12 ・ 19 日（木） 2:00～2:40
【同時開催】5日 ★まちの相談室

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

★ 座・としまる＋（ぷらす） さ
9 ・ 16 日 （月） 10:00～11:00
体操 ＋ 9日「ボウリング」、16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
11 日（水）10:00～10:30

● 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

今月のイベント（申込必要）

● 冬の体調管理と感染症対策
19 日（木） 10:00～11:00
講師：江崎グリコ(株) 【定員】15組
※30分程度の講義の後、個別相談対応
【対象】乳幼児親子
お子さんの月齢（目安） 0ヶ月～1歳くらい
【受付】11/4（水）～ 電話可

いきいき部会主催事業

★ 歌の力で心もからだも元気に
28 日（土） 1:30～2:30
講師：緑川るみ氏 【対象】65歳以上
【定員】50名 【申込】不要

■ 廃食油回収
24日(火) 9:00～12:30
（必ず時間内にお持ちください）

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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	●プラレールとおもちゃ	貸室 百寿会輪投げ	文化の日 休館日	●0歳からの音育 百寿会輪投げ	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
午後	●プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば		カイラーサヨーガ	◎としまる体操 ★まちの相談室	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	●0歳からの音育 ◎何でも相談会 ●看護師さんと身体測定	ボッチャ南六 パレット	●ちびっこお話会 脳イキイキ教室アトリエ会 自彊術長二会	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	◎としまる体操 健康お楽しみ会 ★ヒアリングフレイルチエック	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	健康お楽しみ会
	15	16	17	18	19	20	21
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	●親子リトミック 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	●冬の体調管理と感染症対策 南六さくらクラブ（役員会） パレット	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	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	編物研究会		◎としまる体操 折り紙の会 健康お楽しみ会	南六カラオケ会	南長崎四丁目福寿会
	22	23	24	25	26	27	28
午前	●プラレールとおもちゃ	勤労感謝の日 休館日	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会 【廃食油回収】		ひろばさくら 定期休館日	●ベビーマッサージ 脳イキイキ教室アトリエ会 一般貸出	★いきいき部会 自彊術南長会 一般貸出
午後	●プラレールとおもちゃ			カイラーサヨーガ		編み物クラブ百寿会 一般貸出	★歌の力で心もからだも元気に 南長崎四丁目福寿会
	29	30					
午前	●プラレールとおもちゃ						
午後	●プラレールとおもちゃ						

【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）

【開館時間】
9時 から 5時

毎日実施中！
◎ 朝のラジオ体操（9:15～）
◎ 今日はあなたの誕生日

パン販売
11:40頃～
なくなり次第終了
ベーカリーこのは
10日（火）
茜パン工房
6・13・27日（金）

※ 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 10 月 16 日現在

2026・11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！　講師：鈴木直美氏
30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
15日(日)　9:30～、10:20～、11:10～　2グループずつ

今月のイベント

◎お下がり会　～冬の陣～　※詳細はポスターをご確認ください
7日(土)　9:30～11:30　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　※靴袋をお持ちください
17日(火)　10:00～10:40
申込・参加費：不要　ピアノとバイオリンの演奏

申込が不要な事業

◎卓球タイム!　※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)
5・19日(木)　9:30～　定員12名

★座・としまる　映像に合わせて「座ってとしまる体操」
24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
16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
10日(火)・25日(水)　10:00～11:00　講師：須藤浩代氏

★元気になる体操　さ　※27日は「アトリエ村出張相談会」あります
20・27日(金)　10:00～11:00　講師：小俣淳子氏

今後の予定　※詳しくはポスター等ご覧ください

●おたのしみ会　12月 9日(水)　11:00～11:30
定員：乳幼児親子　15組　申込：11月11日(水)～

◎オリジナルスパイス作り　12月12日(土)　午後　講師：原島福美氏

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

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

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	H 2階		◎貸室受付	文化の日 休館日	骨盤体操♡	◎卓球タイム！	事業準備 スマイル	◎お下がり会 ～冬の陣～
午後	H 2階						事業準備	事業片付け
		8	9	10	11	12	13	14
午前	H 2階			◎体幹エクササイズ	トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら	太極拳＆ストレッチ Go!Go!マビヨガ	
午後	H 2階		ひろばさくら理事会		トールペイントの会 みんみんサークル		楽しく絵手紙	
		15	16	17	18	19	20	21
午前	H 2階	◎グループ卓球	ボッチャ南六	◎回遊音楽キャラバン	ひろばさくら 定期休館日	◎卓球タイム！	★元気になる体操 スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階		◎音楽ひろば 事業準備	ひまわり 結アロマ			サロンリズム体操会	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	H 2階		勤労感謝の日 休館日	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら 定期休館日	★元気体操＆出張相談会 コーラス・ＦＣＫ Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階				トールペイントの会 みんみんサークル		サロンリズム体操会 ひろばさくら会議	楽しく絵手紙
		29	30					
午前	H 2階		●産後リフレッシュ					
午後	H 2階							

※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。
マイボトル用給水機あります。
※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。
※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
※事業は変更・中止になることがあります。

ひろばさくら ホームページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

令和　8　年　10　月　16　日　現在