

令和7年 7月 区民ひろば仰高のお知らせ



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

申込制 ~運営協議会主催~

◎エステ講座◎

3日(木)

13時30分~14時30分

頭皮ケアでリフトアップ&耳マッサージで手法を学ぶ

講師:松尾 左知子氏
対象:大人の方
定員:20名
申込:6月19日(木)から

~運営協議会主催~

◎いきいき寄席◎

申込制

8日(火)

10時~11時30分

落語と、マジック漫談を 楽しみましょう!

出演者:杵柄会(きねづかい)
対象:大人の方
定員:40名
申込:6月24日(火)から

申込制

♥家族で フィットリミック♥

6日(日)

10時30分~11時30分

フィットリミックとは、「フィットネス」と「リミック」を融合した造語です

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
定員:15組
申込:6月22日(日)から

申込制

◆スマホ個別相談会◆

10日(木)14時~16時

メールやLINE、カメラの使い方などスマホ基本操作のお悩みをご相談ください
お一人につき30分(交代時間含む)の個別相談です

講師:株式会社ソフマップ
対象:どなたでも
持ち物:普段お使いのスマートフォン
定員:12名
申込:6月26日(木)から

※スマホをお持ちでない方には体験用スマホをお貸しします

♡あそんで相談♡

10日(木)

10時~11時30分

西部子ども家庭支援センターによる育児相談です。気軽にご相談ください。

★高齢者安全研修会★

申込制

15日(火)

14時45分~15時30分

巣鴨警察署による交通安全についてのお話

対象:65歳以上の方
定員:15名
申込:1日(火)から

主催:土木管理課 交通安全グループ

脳トレの後に実施します。おみやげもあります

申込制

★貯筋運動★

22日(火)

14時~15時

楽しく体を動かして筋力アップを図り転倒・介護予防につなげます

講師:高橋 奈保子氏
対象:大人の方
定員:20名
申込:8日(火)から

※「暮らしのなんでも相談会」も同時開催しています。

[予告]家族で
フィットリミック

8月3日(日)

10時30分~11時30分
申込:7月19日(土)から

[予告]みんなでうたっちゃお
小学生カラオケタイム!

8月4日(月)

14時~16時
申込:7月22日(火)から

申込制

♡ママヨガ♡

17日(木)

10時30分~11時30分
(おしゃべり交流会11時10分~)

講師:星野千里氏
対象:子育て中の方(0歳児のみ子連れ可)
定員:12組
申込み:3日(木)から

[予告]キッズ・ピースデー

8月7日(木)

14時~15時30分
申込:7月24日(木)から

平和についてみんなで楽しく考えませんか?

[予告]モルック&としまる体操

8月5日(火)

14時~15時30分
申込:7月22日(火)から

★いきいきプログラム★	
申込制 モルック &としまる体操	1日(火)14時~15時30分 定員18名 申込6/17(火)から
申込制 Let's筋トレ 講師:小布施 由恵氏	8日(火)14時~15時 申込24日(火)から 定員20名 筋力アップで介護予防、タオル持参
出張相談	8日(火)15時~16時 高齢者総合相談センター
Let's脳トレ	15日(火)14時~14時45分 ゲームや計算などを楽しみながら頭の体操

◆みんなのプログラム◆	
歌声ひろば 講師:大澤よしこ氏	9日(水)10時30分~11時30分 童謡や唱歌、手話に親しみます
暮らしの何でも相談会(CSW)	22日(火)14時~15時
健康増進カラオケ (通信)	25日(金)14時~16時 ※参加人数により終了時刻が早くなります

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

♡子育てプログラム♡

音楽であそぼ 講師:大澤よしこ氏	10日(木)10時30分~11時15分 親子で音楽に親しみます
あひるタイム 対象:0歳児~概ね3・4歳児	15日(火)10時30分~11時15分 誕生会や季節の行事を楽しみます

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

※ひろば事業の実施場所は2階(階段)です

令和7年 7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

※6月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

開館時間：9時～17時

			日	月	火	水	木	金	土
					1 ≪貸室抽選日≫	2	3	4	5
午前	1階	奥	館内では靴下の着用を お願いいたします 	ランチタイムの利用について 【利用時間】 当日12時～13時 【申し込み】 当日9時～12時 【定 員】 12名まで				休館日	
	2階	多1 多2			スポーツ吹矢仰高	シニアリトミック			
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2			★モルック&としまる体操	江戸橋寿会	◎エステ講座		
			6	7	8	9	10	11	12
午前	1階	奥					♥あそんで相談		
	2階	多1 多2	♥家族で フィットリトミック	えいごであそぼ	◎いきいき寄席	◆歌声ひろば	♥音楽であそぼ	染井さくら会 (としまる体操)	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ		★Let's 筋トレ ★出張相談	悠々会 (コーラス・カラオケ)	◆スマホ個別相談会	染井さくら会 (輪投げ)	
			13	14	15	16	17	18	19
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ	フラサークル レディース	♥あひるタイム	シニアリトミック	♥ママヨガ	染井さくら会 (役員会)	
午後	1階	奥					マウスの会		
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ 染井よしの町会 (役員会)	染井さくら会 (コーラス)	★Let's 脳トレ ★交通安全研修会	iloinen	そめい健康マージャンクラブ	染井さくら会 (輪投げ)	
			20	21	22	23	24	25	26
午前	1階	奥	休館日	休館日 海の日					
	2階	多1 多2			スポーツ吹矢仰高	えいごであそぼ		染井さくら会 (としまる体操)	
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2			★貯筋運動 ★暮らしの何でも相談会	悠々会 (コーラス・カラオケ)		◆健康増進カラオケ (通信)	
			27	28	29	30	31	 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」 事業のない日曜日多目的室1の 部屋にて 9時～16時 変更になる場合もあります 	
午前	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ			フラサークル レディース			
午後	1階	奥							
	2階	多1 多2	♥プラレールたいむ			iloinen	そめい健康マージャンクラブ		

★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

リサイクルのお知らせ

【廃油回収】・・・第4月曜日（祝日の場合は翌日）、9時から12時30分
 【使用済電池・蛍光灯】・・・回収箱常設しています 【インクカートリッジ】・・・回収箱常設しています

※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たします

