



令和7年 6月 区民ひろば朋有



原口先生の健康講座

一生歩ける体作り

5日(木) 13:30~14:30

講師：原口力也氏
(帝京平成大学准教授)

対象：65才以上

定員：30名

申込み：5月25日(日)から

★動きやすい服装でお越しください



保育園の看護師さんのお話

「乳幼児の夏の健康管理」

4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：5月25日(日)から



ゴゴゴセンター

22日(日) 10:30~11:30

運動あそびをします

講師：藤井芳子氏

対象：1歳児以上の親子

定員：12組

申込み：8日(日)から



親子ピラティス

9日(月) 10:30~11:30

講師：大塚知美氏

対象：生後3ヶ月頃から
1歳までの親子

定員：10組

申込み：5月26日(月)から



SDGsひとときタイム

～利用証入れ作り～

24日(火) 13:30~14:30

新しい利用証に対応したケースを作ります

対象：65才以上

定員：12名

申込み：区内10日(火)から

区外17日(火)から



消費生活講座

「終活～ライフ&エンディングノートを活用しよう～」

12日(木) 14:00~15:00

講師：明治安田生命
MY講座担当講師

対象：どなたでも

定員：20名

申込み：5月28日(水)から



東部子ども家庭支援センター

お出かけ相談(育児相談)

12日(木) 10:30~11:30

お子さんを遊ばせながら育児のお悩みなどを相談できます

申込み不要

当日、直接ご来館ください



ソフマップ・スマホ講習会

17日(火) 13:30~15:30

スマホを楽しく学びましょう

講師：ソフマップスタッフ

対象：どなたでも

定員：12名

申込み：区内3日(火)から

区外7日(土)から



子育て事業(乳幼児のお子さんと保護者)

| 事業名 | 日程 | 時間 | 定員 | 申込開始日 | 内容 |
|---------------------|--------|-------------|-----|----------|--|
| 0歳児の ♥びよびよタイム | 12日(木) | 10:30~11:00 | 10組 | 5月29日(木) | 「ふれあいあそび」 12月生まれのハーフバースデーもあります |
| 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) | 「親子で運動遊び」親子で体を動かしたりパラバルーンで遊びましょう♪6月生まれのお誕生会もあります |
| ♥おぶちゃんとあそぼう | 16日(月) | 10:30~11:30 | 12組 | 2日(月) | 講師：小布施 由恵氏 音楽に合わせて親子で体を動かして楽しみましょう |
| ♥木育ひろばとおはなし会 | 23日(月) | 10:30~11:30 | 12組 | 9日(月) | 木のおもちゃで遊んだ後は絵本の読み聞かせを楽しみましょう おはなし会：豊島区立図書館ボランティア |

交流事業(どなたでも)

| | | | | | |
|----------------------|------------------|---------------------------|-------------------------------|---|--|
| ◆レッツエアロビ | 14日(土) | 10:30~11:30 | 12名 | 5月31日(土) | 講師：金 卿淑氏 幅広い年齢の方にお楽しみいただけるエアロビクスです ※偶数月の第2(土)に変わりました |
| ◆みんなで歌おう | 27日(金) | 13:30~14:30 | 20名 | 13日(金) | カラオケを使って唱歌やリクエスト曲をみんなで楽しみましょう |
| ◆モルックひろば | 10日(火) 24日(火) | 10:30~11:30 | 申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください | | フィンランド生まれのモルックを楽しみましょう ※月2回になりました |
| 小学生対象 ◆モルックであそぼう! | 18日(水) | 15:30~16:30 | | 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 | 3日(火) | 10:30~11:30 | 申し込み不要 開催の日時に直接 ご来館ください | | にぎにぎ体操とカーリング・ボウリング ※浴用タオルを2枚お持ちください | |
| ◆体操&ボウリング | 17日(火) | | | | | |
| ◆脳トレ&ぬり絵 | 20日(金) | 13:30~14:30 | | | | 音読、計算などの脳トレとぬり絵 |
| ◆朋有ミュージックサロン | 25日(水) | | | | | 講師：山崎拓末氏 講師のピアノに合わせて歌ったり楽器に触れたり、音楽を楽しみましょう♪ |
| ◆いきいき健康講座 | 28日(土) | | | | | 講師：高木 翔氏(理学療法士) 運動不足解消の講座です |
| ◆音楽で脳トレ体操 | 13日(金) | 13:30~14:30 | 20名 | 5月30日(金) | カラオケを使って体を動かしながら楽しく脳トレを行います | |
| ◆健康増進カラオケ教室 | 23日(月) | 13:30~15:30 ※時間が変わりました | 20名 | 9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 ※時間が変わりました | 12名 | 5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)

6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



区民ひろばからの
情報を発信しています



区民ひろば朋有

〒170-0013

豊島区東池袋2-38-10

電話・FAX 03-3971-0781



6月のカレンダー

令和7年5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 | | |
| 2 | 月 | 抽選会/サークル懇談会 | | | ☆レイピカケ |
| 3 | 火 | 体操&カーリング | 集合住宅ネットワーク連絡会 (地区懇談会) | | ☆カトレア |
| 4 | 水 | | 健康増進カラオケタイム | 保育園の看護師さんのお話 乳幼児の夏の健康管理 | ☆ドラマリーディングの会 |
| 5 | 木 | ☆アンサンブルロマンス | 原口先生の健康講座 | ☆東池袋ヨーガの会 | 原口先生の健康講座控室 |
| 6 | 金 | 臨時休館日 | | | |
| 7 | 土 | ☆友和会 | ☆平和クラブ | | |
| 8 | 日 | ☆ヨーガ健康教室 | ☆カラオケくま | | |
| 9 | 月 | 親子ピラティス | ☆HMC会 | ☆やさしいヨーガ | |
| 10 | 火 | モルックひろば 暮らしの何でも相談会 | ☆ひまわり | ☆秋桜会 | ぷらっとCSW |
| 11 | 水 | | ひろば事業 | | ☆モアナ ナニ |
| 12 | 木 | | 消費生活講座(終活講座) | ぴよぴよタイム おでかけ相談 | 消費生活講座控室 |
| 13 | 金 | | 音楽で脳トレ体操 | | |
| 14 | 土 | レッツエアロビ | ☆豊島太極拳サークル | | |
| 15 | 日 | | ☆平和クラブ | | |
| 16 | 月 | おぶちゃんとおぞぼう | ☆カラオケくま | | ☆レイピカケ |
| 17 | 火 | 体操&ボウリング | ☆カトレア | | ☆豊島太極拳サークル |
| 18 | 水 | | モルックでおぞぼう | | ☆モアナ ナニ |
| 19 | 木 | | ☆HMC会 | | ☆東池袋ヨーガの会 |
| 20 | 金 | | 脳トレ&ぬい絵 | ☆S&N mama's | |
| 21 | 土 | | ☆静和クラブ | | ☆豊島太極拳サークル |
| 22 | 日 | ☆ヨーガ健康教室 | ☆HMC会 | ☆池袋playdate | |
| 23 | 月 | ☆やさしいヨーガ | 健康増進カラオケ教室 | 木育ひろば・おはなし会 | |
| 24 | 火 | モルックひろば | ひとときタイム | ☆秋桜会 | ☆ひまわり |
| 25 | 水 | ひろば事業 | 朋有ミュージックサロン | | ☆ドラマリーディングの会 |
| 26 | 木 | ☆アンサンブルロマンス | ☆HMC会 | | ☆東池袋ヨーガの会 |
| 27 | 金 | ☆豊島区高齢者クラブ 第3ブロック | みんなで歌おう | ☆S&N mama's | |
| 28 | 土 | ☆友和会 | いきいき健康講座 | | ☆平和クラブ |
| 29 | 日 | 臨時休館日 | | | |
| 30 | 月 | | ☆カラオケくま | ☆友和会 | |

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)