

いきいき
プログラム

子育て
プログラム

2026年6月

区民ひろば清和

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】			豊島区巢鴨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		4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!		2日(火) 19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		10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!		10日(水) 13:30~14:30	25	申込不要	健康の増進・体力向上を目指して体操します。 講師: 木津美佳氏
声の出し方トレーニング		20日(土) 13:30~14:30	35	毎月1日	発声練習と歌を楽しみます。 講師: 花島悠生氏
うたカラ体操		16日(火) 13:30~14:30	25	申込不要	講師: 第一興商 田邊結衣氏
せいわポッチャ		22日(月) 13:30~14:30	12	毎月1日	ポッチャをみんなで楽しみます。 講師: 佐藤妙子氏
貯筋運動		3日(水) 17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		10日(水) 14:30~ 4日(木) 13:30~	菊かおる園/東部高齢者/CSW CSW		お気軽にご相談ください。

申込制 6月1日(月)から申込開始

声の出し方トレーニング

日時: 20日(土) 13:30~14:30

定員: 先着35名 対象: 65歳以上



せいわポッチャ

日時: 22日(月) 13:30~14:30

定員: 先着12名

交通安全研修会

日時: 30日(火)13:30~14:30

定員: 先着15名

申込: 9日(火)から



お土産付

予告

7月24日(金)25(土)清和文化祭 詳しくは6月のカレンダーで!!

今月の主催事業		区民ひろば清和第二(子育て)			豊島区巢鴨3-13-12 03-5961-5756
事業名		日 時	定員	申込開始日	内 容
ふわふわべたーん		2日(火) 11:00~11:30	なし	申込不要	【ザ・キッズ】による絵本の読み聞かせ 親子でお話の世界を楽しみましょう。
さくらんぼ		3日(水) 10:50~11:40	18組	5月21日(木)	民生児童委員・家庭支援センター 対象: 乳幼児と保護者
おぶちゃん先生と フィットリミック		4日(木) 10:30~11:30	15組	5月21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
ちびっこタイム		9日(火) 10:30~11:30	15組	5月26日(火)	講師: 町田 信子氏 対象: 乳幼児親子 身近な生き物(ヤゴ)に触れよう!
えいごでえほん		10日(水) 10:30~11:30	15組	5月27日(水)	講師: 吉村 京花氏 対象: 乳幼児と保護者
ミニミニアスレチック		13日(土) 27日(土) 9:30~16:50	なし	申込不要	トランポリン、トンネル、ウエイブバランスで遊びましょ う! コンビカー、すべり台もあります。
おはなしタイム		18日(木) 10:30~11:00	なし	6月4日(木) お誕生月の方	中央図書館の読み聞かせの後、お誕生日のお子さんのお祝 いをします。(6月生まれとハーフBD令和7年12月生まれ)※お 申込みが必要です。
りぷりんと		23日(火) 14:30~15:30	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

ちびっこタイム

「春の生き物観察」

~身近な生き物(ヤゴ)に触れよう!~

日時: 9日(火) 10:30~11:30

講師: 町田信子氏

申込: 5月26日(火)から先着15組

対象: 乳幼児親子



・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。



事業の参加は区民優先
事前申込制です(可)

※区外の方は申込開始日
より1週間後から申込可



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
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 5月20日現在	◆貸室抽選/愛信会	東部クラブ				
	午後		美文字	CSW暮らしの何でも相談会	すがも児童合唱団	太極拳きの会		
3F	午前		シニアエアロ清和	アトリエゆうこ	◆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	◆としまるチャレンジ!	男性カラオケ	◆アコーディオン	◆館使用	ベリーの会
		7	8	9	10	11	12	13
2F	午前	◆小・中学生 スペース		東部クラブ	◆おぶせ先生と脳トレ	マウナレオヨシコ	休館日	区高連第一ブロック
	午後				版画サークル			アゼリア(体)
3F	午前				男性ストレッチ	中仙道サロン		
	午後	すがも児童合唱団		花泉歌謡会	◆元気はつらつ体力UP!	◆館使用		末広会
		14	15	16	17	18	19	20
2F	午前		愛信会		男性ストレッチ	やよい会		
	午後	悠々会			版画サークル	◆館使用		
3F	午前	◆小・中学生 スペース	シニアエアロ清和	レクダンス清和 アトリエゆうこ	◆貯筋運動		ヨーガの会	
	午後			◆うたカラ体操	すがも児童合唱団	サークルカラオケ	◆としまるチャレンジ!	◆声の出し方
		21	22	23	24	25	26	27
2F	午前			ひいらぎ会	休館日	中仙道サロン	クラフトバンドの会	
	午後	悠々会	◆せいわボッチャ			川柳サークル		
3F	午前			レクダンス清和		マウナレオヨシコ		
	午後			花泉歌謡会		サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
		28	29	30				
2F	午前		愛信会		◎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…22日(月)9:00から12:30 ◎安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願い致します。 ◎給水機がございます。マイボトルをご持参ください。			
	午後	巢鴨朋友会						
3F	午前							
	午後			◆交通安全研修会				



区民ひろば清和第二カレンダー

豊島区巢鴨3-13-12 ☎03-5961-5756

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 5月20日現在	◆貸室抽選	◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対			
	午後							
3F	午前			おはよう/劇団ぼけっと	◆さくらんぼ	◆フィットリミック		◆のりものランド
	午後			劇団ぼけっと	わくわく		のびのび	
		7	8	9	10	11	12	13
2F	午前				令和7年度白鳩卒対	令和7年度白鳩卒対	休館日	
	午後			マウスの会				
3F	午前	◆のりものランド		◆ちびっこタイム	◆えいごでえほん			◆ミニミニアスレ
	午後				わくわく	太極拳きの会		
		14	15	16	17	18	19	20
2F	午前							北大塚一丁目睦町会
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆おはなしタイム		◆のりものランド
	午後			輪おどりの会	わくわく	◆のりものランド	のびのび	
		21	22	23	24	25	26	27
2F	午前			劇団ぼけっと	休館日			
	午後			◆りぶりんと				
3F	午前	◆のりものランド		おはよう				◆ミニミニアスレ
	午後			マウスの会			のびのび	
		28	29	30				
2F	午前				マークの時ホールで遊べます ※中止になる場合もあります			
	午後							
3F	午前	◆のりものランド						
	午後							

