

いきいき
プログラム子育て
プログラム

2026年7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	2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!	7日(火) 17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	8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!	8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	18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	21日(火) 13:30~14:30	25	申込不要	カラオケ機器を使って、身体を動かしたり歌ったりします。 講師:第一興商 田邊結衣氏	
せいわポッチャ	27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	1日(水) 10:30~11:30 15日(水)	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(展示) CSW暮らしの何でも相談会	24日(水) 菊かおる園/東部高齢者/CSW 2日(木) 13:30~ CSW				お気軽にご相談ください。 

申込制 7月1日(水)から申込開始!

18日(土) 声の出し方トレーニング
27日(月) せいわポッチャ

詳細は上の表をご覧ください。



清和文化祭 作品展示

24日(金)・25日(土)

10:00~15:00

今年も素晴らしい作品がぞろぞろしました。
どなたでもお気軽にどうぞ!

作品展

生活動作でフレイル予防講座

生活動作を意識してフレイルを予防しよう!

3日(金) 13:30~14:30

定員:15名 申込受付中

対象:65歳以上の方

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

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	
おぶちゃん先生と フィットリトミック	2日(木) 10:30~11:30	15組	6月18日(木)	講師:小布施 由恵氏 対象:8か月から未就園児と保護者	
ふわふわぺたーん	7日(火) 11:00~11:30	なし	申込不要	【ザ・キッズ】による絵本の読み聞かせ 親子でお話の世界を楽しみましょう。	
えいごでえほん	8日(水) 10:30~11:00	15組	6月23日(火)	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	11日(土) 25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	16日(木) 10:30~11:00	なし	7月2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。(7月生まれとハーフBD令和8年1月生まれ)※お申 込みに必要です。	
わらべうた ベビーマッサージ	24日(金) 10:30~11:15	12組	7月9日(木)	講師:えいこ氏 対象:ねんねから8か月まで わらべうたを歌いながら行う、楽しいベビーマッサージです。	
りぷりんと	28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	
あそんで相談	9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/言語聴覚士	
CSW暮らしの何でも相談会	24日(金) 11:00~11:30	なし	申込不要	お気軽にご相談ください。	

8月28日(金) 夏休み工作教室スライム作り 13:30~15:30

予告

夏の自習室

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に

静かな自習室を開設します。

7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)

10時~16時

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)

地域文化創造館(駒込・巢鴨・南大塚・雑司が谷)

事業の参加は区民優先

事前申込制です(要可)

※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。

としまアート夏まつりよみしばい

「おやゆび姫」

日時:8月6日(木) 10:30~

申込:13日(月)~ 先着30組

短い時間でわかりやすく演技の楽しさや
豊かさを身近に体験できます。

NPO法人アートネットワーク・ジャパン

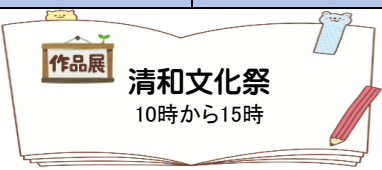


2026年7月 区民ひろば清和第一カレンダー

豊島区巣鴨3-15-20 ☎03-5974-5464

開館時間 9:00～17:00

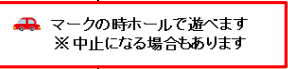
休館日 祝日、年末年始、臨時休館日あり

		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
2F	午前	◎使用済みのプリンター・インクカートリッジ・電池・蛍光灯・小型家電(携帯電話可)の回収箱を玄関に設置しています ◎車いすの短期貸出をしています。 ◎廃食油回収…27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。			◆貸室抽選			
	午後					太極拳きの会		すがも児童合唱団
3F	午前				◆貯筋運動	マダム恵子の絵手紙教室	ヨーガの会	
	午後					◆アコーディオン	◆生活動作でフレイル予防講座	ベリーの会
		5	6	7	8	9	10	11
2F	午前	◆小・中学生スペース	愛信会	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	区高速第一ブロック
	午後		美文字		巣鴨朋友会			アゼリア(体)
3F	午前		シニアエアロ清和	アトリエゆうこ		中仙道サロン		
	午後		区高速第一ブロック	◆としまるチャレンジ!	◆元気はつらつ体力UP!	サークルカラオケ		末広会
		12	13	14	15	16	17	18
2F	午前		愛信会	東部クラブ		やよい会		
	午後	悠々会			版画サークル	◆館使用		すがも児童合唱団
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	◆貯筋運動	マウナレオヨシコ	ヨーガの会	
	午後			花泉歌謡会	すがも児童合唱団	川柳サークル	◆としまるチャレンジ!	◆声の出し方
		19	20	21	22	23	24	25
2F	午前	休館日(海の日)		アトリエゆうこ	休館日	文化祭作品搬入	 清和文化祭 10時から15時	
	午後							
3F	午前							
	午後			◆うたカラ体操				
		26	27	28	29	30	31	
2F	午前		愛信会					◆…主催事業 無印…サークル 6月20日現在
	午後	巣鴨朋友会	◆せいわポッチャ					
3F	午前			レクダンス清和				
	午後	アゼリア		花泉歌謡会		サークルカラオケ	末広会	



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
2F	午前	◆…主催事業 無印…サークル 6月20日現在					令和8年度白鳩卒対	
	午後							
3F	午前					◆フィットリミック		◆のりものランド
	午後				わくわく	◆のりものランド	のびのび	
		5	6	7	8	9	10	11
2F	午前			◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対	◆あそんで相談	休館日	すがも児童合唱団
	午後							
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			輪おどり	わくわく	太極拳きの会		
		12	13	14	15	16	17	18
2F	午前							
	午後			マウスの会				北大塚一丁目睦町会
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆おはなしタイム		◆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	
		19	20	21	22	23	24	25
2F	午前	◆のりものランド	休館日(海の日)		休館日			
	午後							
3F	午前			おはよう			ベビーマッサージ	◆ミニミニアスレ
	午後					太極拳きの会	のびのび	
		26	27	28	29	30	31	
2F	午前							
	午後			◆りぶりんと				
3F	午前	◆のりものランド				◆のりものランド		
	午後			マウスの会	わくわく	◆のりものランド		