いきいき プログラム　子育て プログラム

2026年10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	1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！	6日(火) 16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	14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！	14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	17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	20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
せいわボッチャ	26日(月)　13:30～14:30	12	毎月1日	ボッチャをみんなで楽しみます。 講師：佐藤妙子氏
貯筋運動	7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	26日(月)　菊かおる園／東部高齢者／CSW 20日(火)　14:20～　CSW			お気軽にご相談ください。

申込制　10月1日(木)から申込開始!

17日(土)　声の出し方トレーニング

26日(月)　せいわボッチャ

詳細は上の表をご覧ください。

尿失禁予防講座

男性も対象の尿失禁予防講座です！

19日(月)13:30～14:30

定員：15名　申込：9/28(月)～

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

正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座

8日(木)
13:30～15:00

申込み：高齢者福祉課
03-4566-2434

予告　出前寄席

11月30日(月)
13:30～14:30

今年も消費生活講座の出前寄席がやってきました。
お楽しみに！

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
おぶちゃん先生と フィットリトミック	1日(木)　10:30～11:30	15組	9月17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	6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	14日(水)　10:30～11:00	15組	9月30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	10日(土) 24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。
おはなしタイム	15日(木)　10:30～11:00	なし	10月1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。(10月生まれとハーフBD令和8年4月生まれ)**※お申込みが必要です。**
りぷりんと	27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

10月の事業から子育て支援WEB予約サービス「ジモイク」でお申し込みを承ります。
（期間限定2027年1月31日まで）右のQRコードからご登録のうえ、お申込みください。

9月24日(木)
12:00～
運用開始！

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。

ラクロス体験会

日時：10月7日(水)　15:30～
申込：不要
対象：小学生、幼児と保護者
立教大学体育会女子ラクロス部によるラクロス体験会です。ラクロスを使ったゲームなどもあります。

水道キャラバン

日時：10月16日(金)　10:30～
申込：2日(金)～　先着30組
対象：乳幼児と保護者
子育て中に役立つ水道水の知識を学べます！スクリーン上のわんわん、ぼうぼと一緒に踊ったりもしますよ。
東京都水道局

ちびっこタイム

『秋のいきもの観察と工作』
日時：10月22日(木)　10:30～
申込：8日(木)～　先着15組
講師：町田信子氏
対象：乳幼児と保護者
身近な秋のいきもの(虫)に触れよう！

ちびっこハロウィン

日時：10月29日(木)　10:30～
申込：8日(木)～　先着30組
対象：乳幼児と保護者
駿台観光＆ホテルブライダルビジネスカレッジの皆さんのバルーンパフォーマンスを楽しみましょう！

2026年10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
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…26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。			◆…主催事業 無印…サークル 9月20日現在	◆貸室受付		
	午後					太極拳きの会		すがも児童合唱団
3F	午前					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		ベリーの会
		4	5	6	7	8	9	10
2F	午前	◆小・中学生スペース	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		美文字		版画サークル			アゼリア(体)
3F	午前		シニアエアロ清和	◆館使用	◆貯筋運動	中仙道サロン		
	午後	◆館使用	区高連第一ブロック	◆としまるチャレンジ！		◆高齢者福祉課事業		末広会
		11	12	13	14	15	16	17
2F	午前		休館日（スポーツの日）	東部クラブ				◆小・中学生スペース
	午後	悠々会				◆館使用		
3F	午前	すがも児童合唱団		アトリエゆうこ レクダンス清和	◆おぶせ先生と脳トレ		ヨーガの会	
	午後	巣鴨朋友会		花泉歌謡会	◆元気はつらつ体力UP！	サークルカラオケ	◆としまるチャレンジ！	◆声の出し方
		18	19	20	21	22	23	24
2F	午前	◆小・中学生スペース	愛信会	アトリエゆうこ	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					川柳サークル		
3F	午前		シニアエアロ清和	男性ストレッチ		マウナレオ・ヨシコ		
	午後	巣鴨朋友会	◆尿失禁講座	◆うたカラ体操		サークルカラオケ	末広会	アゼリア(紙)
		25	26	27	28	29	30	31
2F	午前		愛信会	ひいらぎ会				◆小・中学生スペース
	午後	巣鴨朋友会	◆せいわボッチャ		版画サークル	太極拳きの会		
3F	午前	◆小・中学生スペース			男性ストレッチ			◆小・中学生スペース
	午後			花泉歌謡会	男性カラオケ			

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
2F	午前	LINEお友達登録をお願いいたします			◆…主催事業 無印…サークル 9月20日現在	◆貸室受付	令和8年度白鳩卒対	
	午後		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					
3F	午前					◆フィットリトミック		◆のりものランド
	午後					◆のりものランド	のびのび	
		4	5	6	7	8	9	10
2F	午前			◆ふわふわ	令和8年度白鳩卒対		休館日	
	午後							すがも児童合唱団
3F	午前	◆のりものランド		劇団ぽけっと		ドリームキッズ		◆ミニミニアスレ
	午後			劇団ぽけっと	◆ラクロス体験会	太極拳きの会		
		11	12	13	14	15	16	17
2F	午前		休館日（スポーツの日）					
	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		ドリームキッズ	◆えいごでえほん	◆おはなしタイム	◆水道キャラバン	ドリームキッズ
	午後			放課後子ども教室	わくわく	◆のりものランド	ドリームキッズ	◆のりものランド
		18	19	20	21	22	23	24
2F	午前	◆のりものランド			休館日			
	午後							
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆ちびっこタイム		◆ミニミニアスレ
	午後			輪おどりの会		◆のりものランド	のびのび	
		25	26	27	28	29	30	31
2F	午前				劇団ぽけっと			
	午後			◆りぷりんと				
3F	午前	◆のりものランド		おはよう		◆ハロウィン		◆のりものランド
	午後			マウスの会	◆館使用	◆のりものランド		