



10月

ひろばプログラム
10月の
申込開始日と方法

■交流プログラム

●いきいきプログラム

- ※全ての申込プログラムから、1日につき2プログラムまでお申込みいただけます。(麻雀は1日に1プログラムまで)
- ※初日以降も、1日に申し込める数は2プログラムまでとなります。
- ・多くの方にご参加いただきたく、新ルールへのご理解ご協力をお願いいたします。

10月のプログラム お申込み開始日
区内在住:9月26日(金)より
区外の方:9月30日(火)より

- ・申込方法は窓口(優先)か電話
- ・受付時間は祝日等休館を除き9時から16時30分まで
- ・開始日以降、定員まで申込受付(空きをご確認ください)



Happy Halloween トリックオアトリート!

10月26日(日)

ハロウィンにちなんだものを身につけて来て下さい! 時間に現れる魔女をみつけて「トリック オア トリート!」と言うとどなたでもお菓子がもらえます!
フォトコーナーは10時から16時までご利用いただけます。
魔女タイム 11時~12時
14時~15時

仮装大歓迎!



※各回先着50名

■王銘琬先生の碁教室

10月1日(水)15:00~16:30

簡単なルールで碁が打てます♪
対象:どなたでも
定員:16名
講師:王 銘琬氏(元本因坊)
申込:9月26日(金)から

■スマホ教室(個人相談)

10月24日(金)

13:30~15:30
対象:どなたでも
定員:12名
※都合により「個人相談会」になります
申込:10月10日(金)9時より

みんなの 区民ひろばフェス

10月18日(土)10時~16時

@イクサンパーク、サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ! 音楽×アートのワーク
ショップ、ダンスのワークショップを開催!
その他、マルシェも出店予定。

●口腔ケア講座 申込:9月26日(金)から
10月23日(木)14:00~15:00

対象:65歳以上 定員24名
講師:あぜりあ歯科診療所歯科衛生士



★「区民ひろば」は、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるお休みどころとしてご利用いただけます。給水機のご設置もご用意。マイボトルをお持ちください。
☆靴下を着用してご利用いただく施設です。裸足の場合は靴下等をご準備ください。



◇親子でふれ愛体操

10月12日(日)

10:30~11:30

たくさん動いて ふれ愛ますf♪
対象:首が座っている0歳~満3歳までの親子
定員:12組
講師:小布施 由恵氏



◇食育講習会

10月28日(火)

10:30~11:15

食べるって楽しい! を学びます
対象:1歳半以降の幼児親子
※早めに学びたい方もどうぞ
定員:15組
講師:長崎健康相談所栄養士



◇ハロウィンリトミック

10月30日(木)

10:00~10:30

ハロウィンバージョン! で遊ぼう
対象:2か月~2歳未満の親子
定員:15組
講師:古橋 久美子氏
※乳児は床に寝かせるためのバスタオルをお持ちください



◇印 子育てプログラムのお申込みは 9月25日(木)9時より 窓口または電話で受け付けます(1日1プログラムまで)

◇子育てプログラム		☆乳幼児親子のためのプログラム			定員
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	7日	(火)	15:00-16:00	・手遊びや、ちょこっと工作で赤ちゃんとお遊ぼう ・7日15:30、21日11:00から身長・体重が測れます(〜1歳3カ月) ※赤ちゃんタイム-先着10組 ※すくすくチェック-制限なし	赤ちゃんタイム 先着10組 すくすくチェック 制限なし
	21日	(火)	10:30-11:30		
おはなし会	14日	(火)	10:30-10:50	・豊島区立図書館読み聞かせボランティアおはなし会の時間です	...
サンデーパーク 午前:乳幼児 午後:小学生以上 ※事業等で中止する場合があります	5日、12日(午後のみ)	(日)	9:15-11:45	・コンビカーや三輪車で遊べるエリアと、こえだちゃんメルちゃんシルバニア、プラレールなどおもちゃいっぱいエリアで自由に遊べます	...
	19日、26日		13:30-16:30	・2階ホールを使って自由に遊べます	...
のりものタイム	毎日		9:30~11:30 13:30~16:30	・コンビカーや三輪車で遊べます ※事業により中止する場合があります	...

■交流プログラム		☆すべての世代が対象のプログラム			定員
みんなでモルック	20日	(月)	14:00-15:00	・小学生から大人まで楽しめるフィンランド発祥のスポーツです	*16名
碁楽将タイム	7日、21日	(火)	13:00-16:00	・囲碁や将棋盤、麻雀(4名1組3卓まで)を貸し出します	...
手話で歌おう	18日	(土)	10:15-11:45	・歌に合わせて手話を覚えます(講師:白熊 千鶴子氏)	*20名

●いきいきプログラム		☆65歳以上の高齢者が対象のプログラム			定員
麻雀を楽しもう	7日、21日	(火)	9:30-12:00	・麻雀をお楽しみいただけます	*12名
朝のひととき	20日	(月)	10:00-11:00	・軽い体操と工作をして過ごしましょう	*16名
音楽でカラダ元気!	22日	(水)	10:00-11:00	・カラオケ機器を用いて音楽で脳トレ体操を行います	*28名
脳トレタイム	29日	(水)	10:00-11:00	・プリントと軽い体操で頭と体を元気にしましょう(要筆記具)	*30名

*印は申込が必要です

出張相談室		☆申込不要です。お気軽にお越しください			
アトリエ村出張相談	20日	(月)	10:00-11:15	・高齢者のよろずお困り事相談です。(高齢者総合相談センター)	
まちの相談室	20日	(月)	10:00-11:15	・高齢者のよろずお困り事相談です。(高齢者福祉課)	
CSW暮らしの何でも相談会	22日	(水)	10:00-11:00	・どのような相談でもお伺いします。(豊島区民社会福祉協議会)	

区民ひろば椎名町 令和7年10月の予定表

【開館時間】9:00 ~ 17:00 【休館日】祝日・指定日・年末年始

区民ひろば椎名町
東京都豊島区南長崎 4-29-10
☎ 03 - 3950 - 3042

令和 7年 9月18日現在

		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
午前	1 F	●いきいき事業 (65歳以上) ■交流事業 (どなたでも) ◇子育て事業 (乳幼児親子) ★子育て事業 (小学生) 太字 ひろば事業 無印 サークル・その他			貸室抽選会			
	2 F				南三北輪ボッチ		としまる体操	
午後	1 F				■王先生純碁教室		のび筋	南4福カラオケ
	2 F				卓球同好会 ★小学生タイム		レクダンス	
午前	1 F	5 南4福モルック	6 南三北カラオケ	7 ●麻雀を楽しもう	8 編あみ会 ごいっしょ食堂 南三北輪ボッチ	9 南三南部福寿会	10	11
	2 F	◇サンデーパーク (乳幼児)	南4福輪投げ	ボッチャ椎名町		リズム体操		
午後	1 F	Vif-RG	一般利用 休 止	■碁楽将タイム				南4福カラオケ
	2 F	★サンデーパーク (小中学生)		◇赤ちゃんタイム ◇すくすくチェック	卓球同好会 ★小学生タイム		レクダンス	ゆうばえ
午前	1 F	12 南4福輪投げ	13 ス ポ ー ツ の 日 休 館	14 南三北カラオケ サロン「ゆい」 南4福ボッチャ ◇おはなし会	15	16 南三南部福寿会	17	18
	2 F	◇ふれ愛体操			陳式混元太極拳		としまる体操	■手話で歌おう
午後	1 F					楽しく絵手紙		
	2 F	★サンデーパーク (小中学生)		元気！ながさき	簡化24式 ★小学生タイム		のび筋	
午前	1 F	19 南4福モルック	20 ●朝のひととき (まちの相談室) (アトリエ村相談)	21 ●麻雀を楽しもう ボッチャ椎名町	22 ●音楽でカラダ (CSW暮らしの相談) 編あみ会	23 南三南部福寿会	24 サロン「ゆい」	25 休 館
	2 F	◇サンデーパーク (乳幼児)	南4福輪投げ	◇赤ちゃんタイム ◇すくすくチェック	陳式混元太極拳	リズム体操		
午後	1 F		■モルック	■碁楽将タイム	南三北脳トレ絵	口腔ケア講座	■スマホ教室	
	2 F	★サンデーパーク (小中学生)	椎の木卓球		簡化24式 ★小学生タイム		レクダンス	
午前	1 F	26 (ハロウィンイベント) 11月事業 申込開始	27	28	29 ●脳トレタイム	30	31	
	2 F	◇サンデーパーク (乳幼児)	南4福ボッチャ	食育講習会		◇ハロウィン リトミック		
午後	1 F							
	2 F	★サンデーパーク (小中学生)	椎の木卓球	元気！ながさき	★小学生タイム			



貸室抽選会についてのお知らせ ○毎月最初の平日が抽選会の日です ○抽選会にはサークル団体の登録が必要です
抽選会手順 ・9時(開館)→番号札のお渡し ・9時10分→申込順のくじ引き ・予約→申込順に翌月の2コマを予約
・抽選会翌日以降→1日2コマ *1団体最大4コマ/月 ※詳しくは窓口でお問い合わせください