



令和7年 7月 区民ひろば千早「いきいき」予定表

URL : <https://hiroba-chihaya.org/>

NPO法人はばたけ千早(区民ひろば千早) 豊島区要町3-7-10

いきいき(1階) ☎3959-2281 FAX3959-2282 【開館時間】9時～17時

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前		表中文字の説明 太字:事業 細字:サークル 赤字:記事有り	貸室受付 フィットネス要	 楽しく筋トレ 呉式太極拳(11時～) 児童発達支援C	 フリーマージャン 児童発達支援C	 コーラス・FCK めだかサロン	 要町カラオケ同好会
午後			ライオンキングス	う～んと運動 児童発達支援C	う～んと運動 児童発達支援C	マウスの会	フレンドシップ ごらく会②
	6	 7	8	9	10	11	12
午前	 千早四丁目町会	 笑寿会	 音楽で脳トレ体操	 貸出 児童発達支援C	 貸出	 コーラス・FCK アメリカンキルト会	 ギターCコモエスタ
	CSW何でも相談(13時30分～14時30分)						
午後	フードサポートP	セタコンサート	カラオケもみじ会	フレイルしっかりチェック 児童発達支援C	う～んと運動 まなびすたーり 絵手紙	ミシンの会 つくしの会	フレンドシップ ごらく会②
	13	 14	15	16	17	18	19
午前	24式太極拳日曜会	 職場会議 千早パステル会	 輪投げ	 書道を楽しむ会 児童発達支援C	 NPO理事会	 太極拳&ストレッチ コーラス・FCK	 要町カラオケ同好会
午後	フレンドシップ ゆうこサロン 区集貸出	ポッチャ 要町吟詠会	悠千会 ミーティングルーム	う～んと運動 語り部部会 児童発達支援C	う～んと運動 フォローアップ (13時～16時)	どれみんなで歌おう マウスの会	第七ブロック役員会 ごらく会②
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	休館日	 フィットネス要	 楽しく筋トレ 児童発達支援C	 フリーマージャン 児童発達支援C	 太極拳&ストレッチ アメリカンキルト会	ベースキャンプ
午後			(海の日)	カラオケもみじ会	う～んと運動 児童発達支援C	イキイキ入門講座 児童発達支援C	
	27	 28	29	30	31	 音楽で脳トレ体操 8日(火)10時～ 音楽に合わせて手拍子、ストレッチ、 ステップ体操などを行います。	
午前	24式太極拳日曜会	 コール・アダージョ 笑寿会	 ポッチャ	 楽しく筋トレ	 英語おもしろ倶楽部		
午後	カラオケもみじ会 ゆうこサロン 百代会	呉式太極拳 要町吟詠会	悠千会	う～んと運動	う～んと運動		

セタコンサート

7日(月) 13時30分～

★出演 Ten To Sen
本間修二氏・山本容子氏

★ どなたでも気軽にどうぞ
★ お待ちしています

英語おもしろ倶楽部

31日(木)10時～10時50分

初心者の方! 英語で楽しく
脳活・脳トレをしましょう。A

講師:小西康夫氏
(NHK文化センター講師、著書翻訳書多数)

詳細は受付窓口にて C
申込 7月10日(木)～ 定員7名

どれみんなで歌おう

18日(金)13時30分～

歌詞にまつわる楽しいお話を聞き
簡単な楽器をみんなで演奏しましょう!

講師:仲里潔子氏

SDGs 未来都市としま



※ 6月18日現在の予定ですので 変更する事もあります。
 ※ 卓球 は二階です。利用可能日は裏面をご覧ください。
 ※ 事業は、豊島区在住の方が優先となります。
 ※ 朝の体操は開館日の9時30分から30分間です。
 ※ 入館時は幼児以外は靴下の着用をお願いします。
 ※ パンの販売日(12時前後)

・・・お知らせとお断り・・・

「元気になりたいシニアのための～いきいき入門講座～」

(健康チャレンジ50P対象講座)

24日(木)13時30分～14時30分

講師:高田先生 (東池袋フレイル対策センター センター長)

受付:区民ひろば千早(7/10～) 定員:30名

フリーマージャン

登録制:4人1組・5卓

8月分申込受付:7月23日(水)まで

抽選日:7月31日(木)10時

抽選は、代表者が行います。

*5組以下の場合抽選は中止