

区民ひろば 要

〒171-0043 豊島区要町1-5-1 電話03-3972-6338



区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です! 「元気な地域の拠点!」を目指します



6月予告

>フォークソングライブ!

~懐かしい歌と名作の朗読に 浸りませんか?~ 6月3日(月)

14時~14時40分 定員:40名

対象:65歳以上の方 (区民優先)

予約:5月20日(月) 9時15分より

出演:声優フォークソング部 [HARMONICs] (ハルモニクス)



◎サンサン音楽会

5月19日(日) 10時30分~11時15分 大人の方も小さなお友だちも -緒に音楽を楽しみましょう

講師:山崎拓未氏 定員:50名(区民優先) 対象:どなたでも 予約:5月11日(土)

9時15分より

▶としまる体操巡回指導

5月29日(水) 10時30分~11時30分

リハビリの専門家が正しいやり方を レクチャーします!

定員:30名(区民優先) 対象:65歳以上の方 🗼

予約:5月14日(火) 9時15分より

主催:高齢者福祉課



※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします(区民優先)



◎ハンドメイドひろば

5月30日(木)

利用証ケースを作りましょう♪

14時~15時30分

9時15分より

定員:10名(区民優先)

対象:どなたでも

予約:5月16日(木)





◇乳幼児親子のための子育てプログラム

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
おはなし会	10(金)	11時~11時20分	15組	予約不要	豊島区立図書館の読み聞かせボランティアによるおはなし会
子育てサロンかるがも	14(火)	10時45分~11時30分	15組	4月30日(火) 9時15分より	栄養士さんのおはなし 主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会 区民の方
乳幼児健康相談	15(水)	①10時~ ②10時30分~ ③11時~	各 6組	4月15日(月) 9時15分より	身体測定・相談 主催・長崎健康相談所 ★母子手帳とバスタオルをお持ちください
英語であそぼう	16(木)	①10時30分~11時 ②11時15分~11時45分	各 15組	5月2日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民優先
リトミック	20(月)	①10時30分~11時 ②11時15分~11時45分	各 15組	5月5日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民優先 ★いずれか1回の参加でお願いします
ふわころタイム	23(木)	11時~11時30分	15組	5月8日(水) 9時15分より	布バルーンであそぼう! 5月生まれのお誕生日祝い♪
ベビーマッサージ	24(金)	10時30分~11時	12組	5月10日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2ヵ月から10ヵ月 区民優先 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	24(金)	11時~11時30分	なし	予約不要	身長・体重を測ります ★バスタオルをお持ちください

◆高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)

	3 €2500€ -₩◆ 4 €400€	****	** • • • •
なし	予約不要	豊島区の介護予防体操	

<u> </u>					
としまる体操	1·15 (水)	10時30分~11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
やわらか頭体操	7(火)	10時30分~11時30分	なし	予約不要	脳トレ脳活にチャレンジ 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
音楽で脳トレ体操	9(木)	14時~15時	なし	予約不要	音楽に合わせてイス体操を楽しみましょう 区民優先
楽しいパズル「数独」	13(月)	10時30分~11時30分	24名		数独を楽しみましょう 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
転倒予防体操 000000000000000000000000000000000000	16(木)	14時~15時	30名	5月9日(木) 9時15分より	講師:帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 ★タオル・筆記用具をお持ちください 区民優先
らくらく体操	21(火)	10時30分~11時30分	なし	予約不要	イスに座ってできる体操を中心に体をリフレッシュ!
なつかし昭和のぬり絵サロン	28(火)	14時~15時30分	なし	予約不要	思い出の童謡を聴きながら、ぬり絵を楽しみましょう

なし

なし

なし

なし

なし

なし

◎となたでも参加できる交流プログラム

毎週(水) 14時~16時

20(月) 14時~15時

9時30分~11時30分

9時15分~9時45分

10時~16時

13時15分~13時30分

8.22

月~土

月~土

月~日

創作倶楽部

歌のひろば

朝の体操

ラジオ体操

囲碁·将棋

ピンポンタイム



予約不要

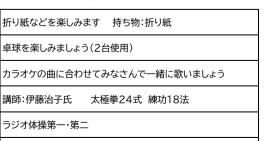
予約不要

予約不要

予約不要

予約不要

予約不要



囲碁将棋のご用意があります お仲間とおいでください(各2台)

◇◆◎お気軽にどうぞ! 相談プログラム

<u> </u>						
暮らしの何でも相談会	15(水)		CSW(コミュニティソーシャルワーカー)が各種相談をお受けします 主催:豊島区民社会福祉協議会			
高齢者出張相談会	15(水)	11時~11時40分	高齢者に関する一般的・専門的なご相談をお受けします 主催:西部高齢者総合相談センター			
まちの相談室	21(火)	10時30分~11時30分	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します 主催:高齢者福祉課			



区民ひろば要 令和6年5月のカレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

		として	13.		リカレンプ		A 03-3972-	
			月	火	水	木	金	土
	日付				1	2	3	4
	予約			0		5月16日		
	開始日	 <mark> </mark>	加できます	1 = 0 5		英語であそぼう予約		
	多目1	◇高齢者のための		0	◆としまる体操	●愛要会(輪投げ)		
_	多目2		ためのプログラム	N POE	▼ こしかる 神法		憲法記念日	みどりの日
午前	いきいき				貸室抽選会			休館日
則		│┆●団体・自主グル	一ノ沽動	.0.	只土川及五		休館日	7小战日口
	会議室	``						
	遊戲室							
	多目1	- (V)	※令和6年4月8	日現在の予定です	●コーラス・フローリア			•
午	多目2			都合により変更する				
	いきいき		ことが ありま		●健康マージャン要			
-		WAMA		, 豊島区民の方が優先				
	会議室	V V	となります	豆两位以47月17.该儿	◎創作倶楽部			
	遊戯室		C4769					
	日付	5こどもの日	6	7	8	9	10	11
	予約	5月20日		5月13日	5月23日	5月16日	5月24日	5月19日
	開始日	リトミック予約		楽しいパズル「数独」予約	ふわころタイム予約	転倒予防体操予約	ベビーマッサージ予約	サンサン音楽会
	多目1			♦ ₩₩ > ₹\=₹\++₽	@1.05 .405 .77 / I	●愛要会(ボッチャ)	<u>●</u> 土た** 0 フレー… エ	●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば		◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム		●太極拳&ストレッチ	◇第2子育てひろば
午前		△ 21 E C 210	振替休日				▲土坯業目跡	^ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
前	いきいき		休館日				●太極拳長崎	
	会議室			はつらつ部会	●楽書会			
	遊戯室						◇おはなし会	
	多目1						●要町サロン	●要千会
_		△笠つマヴァハスげ				◆音楽で脳トレ体操	VX-17-12	
	多目2	◇第2子育てひろば		- no A				◇第2子育てひろば
反	いきいき			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	会議室				◎創作倶楽部	●ひよこそろばん		
	遊戲室							
	日付	12	13	14	15	16	17	18
	予約	12	15	5月29日	6月12日	5月30日	1 /	10
	開始日			としまる体操巡回指導予約	乳幼児健康相談予約	ハンドメイドひろば予約		
	多目1		A >541	◇子育てサロンかるがも	◆としまる体操	◇英語であそぼう	±=±40.4	●横田会
午	多目2	◇第2子育てひろば	◆楽しいパズル「数独」		◆高齢者出張相談会	●愛要会(輪投げ)	定時総会	◇第2子育てひろば
		▽おと」月(ひつは			◎暮らしの何でも相談	▼友女云(粣)X()/		▽おとり目でいりは
HU	いきいき							
	会議室		はつらつ部会					
	遊戲室				◇乳幼児健康相談			
	多目1		●□□□楓		●コーラス・フローリア			●要千会
_			●ひよこそろばん		<u> </u>	◆転倒予防体操		
	多目2	◇第2丁月(ひつは	しいよこてつはん					◇第2子育てひろば
反	いきいき				●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	会議室		●コラージュ		◎創作倶楽部			
	遊戲室							
	日付	19	20	21	22	23	24	25
	予約				<u> </u>			
	開始日	1,2						
			6月3日 フォークソングライブ予約					
	多目1		6月3日	◆らくらく体操	@1.051055 ./ I	◇ふわころタイム	●かなめ健康ヨガ教室	●要千会
	多目1	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◎ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ	
午	多目1 多目2	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ●愛要会(ボッチャ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	●要千会 ◇第2子育てひろば
午 前	多目1 多目2 いきいき	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約	◆まちの相談室	◎ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ	
午前	多目1 多目2	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約	◆ らくらく体操 ◆ まちの相談室 ● 水墨画の会百花	⊚ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ ◇身体測定	
午前	多目1 多目2 いきいき	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約	◆まちの相談室	⊚ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ ◇身体測定	
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室	◎サンサン音楽会	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック	◆まちの相談室	⊚ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ ◇身体測定	
	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 多目1		6月3日 フォークソングライブ予約	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花	⊚ピンポンタイム		◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 多目1 多目2	◎サンサン音楽会◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓			◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ● 太極拳長崎 ● 要町サロン	◇第2子育てひろば
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 多目1 多目2	◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花	●健康マージャン要		◇ベビーマッサージ ◇身体測定●太極拳長崎●要町サロン●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 多目1 多目2		6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓			◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ● 太極拳長崎 ● 要町サロン	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 多目1 多目2	◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓	●健康マージャン要		◇ベビーマッサージ ◇身体測定●太極拳長崎●要町サロン●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戲室 多目2 いきいき 会議室 遊戲室	◆第2子育てひろば ●タロット	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会	健康マージャン要○創作倶楽部	●愛要会(ボッチャ)	 ペピーマッサージ 身体測定 大極拳長崎 要町サロン シルバーマージャン教室 水墨画の会百花 	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室 日付	◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓	●健康マージャン要		◇ベビーマッサージ ◇身体測定●太極拳長崎●要町サロン●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
午	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戲室 多目2 いきいき 会議室 遊戲室	◆第2子育てひろば ●タロット	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会	健康マージャン要○創作倶楽部	●愛要会(ボッチャ)	 ペピーマッサージ 身体測定 大極拳長崎 要町サロン シルバーマージャン教室 水墨画の会百花 	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午	多目1 多目2 いき議室 多目1 多目2 いき議室 多目2 会議室 日本 予約日	◆第2子育てひろば ●タロット	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	多目1 多目2 いき議室 多目1 多目2 いき議室 多目2 公議室 日付 予約日 多目1	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操	●愛要会(ボッチャ)	 ペピーマッサージ 身体測定 大極拳長崎 要町サロン シルバーマージャン教室 水墨画の会百花 	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 いき議室 多目1 多目2 い会議室 多目2 会議室 日本 予始日 多目2 予始日 多目2 予約日 多目2	◆第2子育てひろば ●タロット	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 いき議室 多目1 多目2 いき議室 多目2 公議室 日付 予約日 多目1	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 いき議室 多目1 多目2 い会議室 多目2 会議室 日本 予始日 多目2 予始日 多目2 予約日 多目2	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 いき 会議室 多目2 いき 多目2 いき 多目2 いき 野婦日 多目2 いき	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 い会議室 多目1 多目2 いき議戯 多目2 いき 発動目 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ・●歌のひろば ・●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操	●愛要会(ボッチャ)		◆第2子育てひろば●横田会◆第2子育てひろば
午後	多目1 多目2 い会議室 多目2 の会議室 多目2 い会議 室 日子 の会議 室 日子 ののでは、 のの	◆第2子育てひろば ●タロット 26 ◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ○歌のひろば ●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操 巡回指導	●愛要会(ボッチャ)	 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花 31	◆ ピアッザ
	多目1 多目2 い会議室 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数日 予開目目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 の会議数目1 の会議数目1 の会話を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を	◆第2子育てひろば ●タロット 26	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ・●歌のひろば ・●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操 巡回指導	●愛要会(ボッチャ) 30		◆ 第2子育てひろば ● 横田会 ◆第2子育てひろば ◆ ピアッサ 「アプリのダウンロードは
	多目1 多目2 い会議室 多目2 の会議室 多目2 い会議 室 日子 の会議 室 日子 ののでは、 のの	◆第2子育てひろば ●タロット 26 ◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ・●歌のひろば ・●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操 巡回指導	●愛要会(ボッチャ) 30		◆ 様田会 ◆第2子育てひろば ●横田会 ◆第2子育てひろば アプリのダウンロードは こちらのQRコードから
	多目1 多目2 い会議室 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数日 予開目目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 多目目2 の会議数目1 の会議数目1 の会議数目1 の会話を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を記述を	◆第2子育てひろば ●タロット 26 ◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ・●歌のひろば ・●ひよこそろばん 27	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要 ○創作倶楽部 29 ◆としまる体操 巡回指導 ・混声合唱団エミーズ	●愛要会(ボッチャ) 30		◆第2子育てひろば ●横田会 ◆第2子育てひろば *** ** ** ** ** ** ** ** **
	多目1 多目2 いき議室 多目2 多目2 少き 多目2 砂 予始日 多目2 砂 多目2 砂 多目2 砂 多目2 砂 多目目2 砂 砂 の <tr< th=""><th>◆第2子育てひろば ●タロット 26 ◇第2子育てひろば</th><th>6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ● ひよこそろばん 27 ● コールアダーショ</th><th>◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28</th><th>●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操 巡回指導</th><th>●愛要会(ボッチャ) 30</th><th></th><th>◆ 増田会 ◆第2子育てひろば ◆横田会 ◆第2子育てひろば Pプリのダウンロードは こちらのQRコードから</th></tr<>	◆第2子育てひろば ●タロット 26 ◇第2子育てひろば	6月3日 フォークソングライブ予約 ◇リトミック ● ひよこそろばん 27 ● コールアダーショ	◆まちの相談室 ●水墨画の会百花 ●コーロ楓 ●唱友会 28	●健康マージャン要○創作倶楽部29◆としまる体操 巡回指導	●愛要会(ボッチャ) 30		◆ 増田会 ◆第2子育てひろば ◆横田会 ◆第2子育てひろば Pプリのダウンロードは こちらのQRコードから