

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



ふわふわタイムとところどころタイムが
合同になりました！

◇ふわころタイム

わくわく春のおはなし会と
4月生まれのお誕生会♪



4月25日(木)

時間:11時~11時40分
出演:おはなしこんべいとう
定員:15組 ※区民優先
対象:未就学児親子
予約:4月10日(水)9時15分より

4月1日より **個人利用証**の更新を
行います
ご登録内容に変更がないか窓口にて
確認させていただきます
皆さまのご協力をお願いいたします

予約制に
なりました

「お誕生日おめでとう@ひろば要」は
毎月のふわころタイムの中でおこないます

- ◆やわらか頭体操
 - ◆音楽で脳トレ体操
- 4月より**予約不要**
になります！

◇乳幼児親子のための子育てプログラム



※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
おはなしぱたぼん	7(日)	11時~11時30分	15組	予約不要	読み手:大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
リトミック	15(月)	①10時30分~11時	各15組	4月3日(水) 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回の参加をお願いします
	28(日)	②11時15分~11時45分	各15組		
乳幼児健康相談	17(水)	①10時~②10時30分~ ③11時~	各6組	3月15日(金) 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	18(木)	①10時30分~11時	各15組	4月4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
		②11時15分~11時45分	各15組		
ベビーマッサージ	26(金)	10時30分~11時	12組	4月12日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10カ月 区民優先 ★ベビーマッサージオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	26(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)



やわらか頭体操	2(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
としまる体操	3・17 (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
楽しいパズル「数独」	8(月)	10時30分~11時30分	24名	4月2日(火) 9時15分より	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
音楽で脳トレ体操	11(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
転倒予防体操	18(木)	14時~15時	30名	4月11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
なつかし昭和のぬり絵サロン	23(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

◎どなたでも参加できる交流プログラム



歌のひろば	1・15 (月)	14時~15時	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみなさんと一緒に歌いましょう
ピンポンタイム	10・24 (水)	9時30分~11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用)
創作倶楽部	毎週(水)	14時~16時	なし	予約不要	折り紙などを楽しみます 持ち物:折り紙
朝の体操	月~土	9時15分~9時45分	なし	予約不要	講師:伊藤治子氏 太極拳24式 練功18法
ラジオ体操	月~土	13時15分~13時30分	なし	予約不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	月~日	10時~16時	なし	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



暮らしの何でも相談会	25(木)	11時~11時40分	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		
------------	-------	------------	--	--	--

区民ひろば要 令和6年4月のカレンダー

豊島区要町1-5-1
☎03-3972-6338

		日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5	6
予約開始日				4/8楽しいパズル「数独」予約	4/15・28 リトミック予約	4月18日 英語であそぼう予約		
午前	多目1	 <p>令和6年度スタート！今年度もよろしくお願いたします</p>	●コール・アダージョ	◆やわらか頭体操	◆としまる体操	●愛要会(輪投げ)	●かなめ健康ヨガ教室	●要千会
	多目2		貸室抽選会					◇第2子育てひろば
	いきいき会議室			はつらつ部会				
	遊戯室							
午後	多目1		◎歌のひろば		●コーラス・フローリア			●要千会
	多目2							◇第2子育てひろば
	いきいき会議室				●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	遊戯室				◎創作倶楽部			
日付		7	8	9	10	11	12	13
予約開始日					4月25日 ふわころタイム予約	4月18日 転倒予防体操予約	4月26日 ベビーマッサージ予約	
午前	多目1		◆楽しいパズル「数独」		◎ピンポンタイム	●愛要会(輪投げ)	●太極拳&ストレッチ	●要千会
	多目2	◇おはなしぱたぼん						◇第2子育てひろば
	いきいき会議室		はつらつ部会(数独)		●楽書会		●太極拳長崎	
	遊戯室							
午後	多目1		●コーロ楓		●混声合唱団エミーズ	◆音楽で脳トレ体操	●要町サロン	●要千会
	多目2	◇第2子育てひろば	●ひよこそろばん					◇第2子育てひろば
	いきいき会議室			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	遊戯室		●コラージュ		◎創作倶楽部			
日付		14	15	16	17	18	19	20
予約開始日			5月15日 乳幼児健康相談予約					
午前	多目1		◇リトミック		◆としまる体操	◇英語であそぼう	●かなめ健康ヨガ教室	●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば				●愛要会(ポッチャ)		◇第2子育てひろば
	いきいき会議室			●水墨画の会百花			●コーロ楓	
	遊戯室				◇乳幼児健康相談		役員会	
午後	多目1		◎歌のひろば		●コーラス・フローリア	◆転倒予防体操		●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば
	いきいき会議室		●ひよこそろばん		●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	遊戯室				◎創作倶楽部			
日付		21	22	23	24	25	26	27
予約開始日								
午前	多目1		●コール・アダージョ		◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ◇暮らしの何でも相談会	●愛要会(ポッチャ)	●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば					◇ベビーマッサージ ◇身体測定	◇第2子育てひろば
	いきいき会議室						●太極拳長崎	
	遊戯室							
午後	多目1		●コーロ楓				●要町サロン	●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば
	いきいき会議室			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	遊戯室	●タロット	●ひよこそろばん	◆なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部	●ひよこそろばん	●水墨画の会百花	
日付		28	29	30				
予約開始日				5月14日 かるがも予約				
午前	多目1	◇リトミック	昭和の日 	●太極拳の会	◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動			※令和6年3月6日現在の予定です ※事業の予定は都合により変更することがあります ※事業の予約は豊島区民の方が優先となります
	多目2	◇第2子育てひろば						
	いきいき会議室							
	遊戯室							
午後	多目1				◆ピアッサ  アプリダウンロードは こちらのQRコードから区民ひろばや豊島区の情報も入手できます！			
	多目2	◇第2子育てひろば						
	いきいき会議室							
	遊戯室							