

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

◎ポッチャ体験会

はじめての方もぜひご参加ください！
6月18日(水)13時30分から15時00分
定員:12名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:6月4日(水)9時15分より

◎わくわくサロン

マジックマットを作ろう
6月23日(月)10時30分から11時30分
定員:10名(先着順 区民優先)
対象:どなたでも(保育なし)
予約:6月9日(月)9時15分より
主催:運営協議会わくわく部会

◆要はつらつ健康講座パート1

運動不足を解消しましょう！
6月21日(土)
10時30分から11時30分
定員:32名(区民優先)
対象:65歳以上の方
講師:理学療法士 高木 翔氏
予約:6月14日(土)9時15分より
主催:運営協議会はつらつ部会

◎サンサン音楽会

みんなで音楽をたのしみましょう！
7月13日(日)10時30分から11時30分
定員:50名(区民優先) 対象:どなたでも
出演:山崎拓未氏 予約:6月29日(日)より

7月予告

◆ソフマップによるスマホ講習会

スマホ操作を教わりましょう
(1)7月17日(木) (2)7月31日(木)
①10時から②10時30分から③11時から④11時30分から
定員:各回3名 対象:65歳以上(区民優先)
予約:7月11日(金) 9時15分より

◎ヒヤリハット

第一部:目白警察から交通安全の話
第二部:国際興業バス営業所にて運転席からの視界のチェック
6月24日(火)10時00分から11時30分 定員:30名(先着順 区民優先)
対象:どなたでも(保育なし) 予約:6月17日(火)9時15分より
主催:運営協議会はつらつ部会

◆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
おはなしぱたぽん	1(日)	11時から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	16(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	6月1日(日)9時15分より	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上 区民優先
乳幼児健康相談	18(水)	①10時から ②10時30分から ③11時から	各6組	事前予約(前月の15日から)長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191) 身体測定・相談	★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	19(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	6月5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
ふわころタイム	26(木)	11時から11時30分	15組	6月11日(水)9時15分より	七夕かざりをつくろう♪ 6月生まれのお誕生日祝い☆
ベビーマッサージ	27(金)	10時30分から11時	12組	6月13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 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	27(金)	11時から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
日曜リトミック	29(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	6月15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

◆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	3(火)	10時30分から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	4・18(水)	10時30分から11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
楽しいナンプレ	9(月)	10時30分から11時30分	30名	6月3日(火)9時15分より	ナンプレを楽しみましょう 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
らくらく♪いす体操	17(火)	10時30分から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!
転倒予防体操	19(木)	14時から15時	30名	6月12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	24(火)	14時から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	2・16(月)	14時から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
創作倶楽部	毎週(水)	14時から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
ピンポンタイム	11・25(水)	9時30分から11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用)
朝の体操	月から土	9時15分から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	月から土	13時15分から13時30分	なし	予約不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	月から土	10時から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	17(火)	11時から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		
まちの相談室	18(水)	11時から11時40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 ゼリッツ測定会も同時開催		
あそんで相談会	19(木)	10時から11時30分	子育てや発達の悩みを気軽に相談できます 主催:西部子ども家庭支援センター		

区民ひろば要 令和7年6月カレンダー

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	7
予約開始日	6/16 ◇リトミック		6/9 ◆楽しいナンプレ	6/18◆ポッチャ体験会 6/18◆ザリッツ測定会	6/19 ◇英語であそぼう		
午前	◇おはなしぱたぽん ◇第2子育てひろば	貸室抽選会	◆やわらか頭体操 運営協議会 はつらつ部会	◆としまる体操	●愛要会(ポッチャ)	●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳24式 ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●要千会
午後	◇第2子育てひろば	◎歌のひろば	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要	◆高齢者福祉課	●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日		6/23 ◎わくわくサロン		6/26 ◇ふわころタイム	6/19 ◆転倒予防体操	6/27 ◇ベビーマッサージ	6/21 ◆要はつらつ健康講座
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいナンプレ	●太極拳の会	◎ピンポンタイム にこにこ部会 ●楽書会	●愛要会(輪投げ)	◆高齢者福祉課 ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●要千会
午後	◇第2子育てひろば	●コーロ楓 ●シルバーマージャン教室	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		◆高齢者福祉課 ●要町サロン ●水墨画の会百花	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日	6/29 ◇日曜リトミック		6/24 ◆ヒヤリハット				
午前	◇第2子育てひろば	◇リトミック	◆らくらく♪いす体操 ◎暮らしの何でも相談会	◆としまる体操 ◆まちの相談室 ◆ザリッツ測定会	◇英語であそぼう ◇あそんで相談会	運営協議会役員会 ●かなめ健康ヨガ教室	◆要はつらつ健康講座 パート1
午後	◇第2子育てひろば ●タロット&星読み	◎歌のひろば ●コラージュ	●カラオケ唱友会	◇乳幼児健康相談 ◎ポッチャ体験会 ◎創作倶楽部 ●健康マージャン要	●愛要会(輪投げ) ◆転倒予防体操	●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日				7/8 ◇子育てサロン「かるがも」			
午前	◇第2子育てひろば	◎わくわくサロン① わくわく部会 ●やなぎ短歌会	◆ヒヤリハット はつらつ部会	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	◇第2子育てひろば	●コーロ楓	◆なつかし昭和の ぬりえサロン ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		●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
日付	29	30	◎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7年5月8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				
予約開始日	7/13 ◇サンサン音楽会						
午前	◇日曜リトミック ◇第2子育てひろば	●コールアダージョ(要)					
午後	◇第2子育てひろば	●コーロ楓					

地域SNS「ピアッザ」でも区民ひろばのイベント情報を発信しています
 アプリのダウンロードはこちらのQRコードから
 * 豊島区エリアを選択すると区民ひろばや豊島区の情報も見られます



【開館時間】
午前9時から午後5時

- 館内では安全面と衛生面を考慮し、お子様以外の方に靴下の着用をお願いしています
- 車いすの短期貸し出しをしています(65歳以上)
- 使用済みの蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)
・乾電池(ボタン電池・充電式・リチウムイオン電池を除く)の
回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)