7月のお知らせ　区民ひろば 要

区民ひろば×SDGs

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

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

◇ヘアアレンジ

お子様と楽しくヘアアレンジに
挑戦してみましょう♪

7月12日(土)10時30分から11時30分

講師:髙橋さと美氏　定員:15組(区民優先)
対象:未就学児親子（先着7名プチカット付）
予約:6月27日(金)9時15分より
主催:運営協議会にこにこ部会

◎サンサン音楽会

大人の方も小さなお友だちも一緒に
音楽を楽しみましょう♪

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:山﨑拓未氏
予約:6月29日(日)　9時15分より

我が家の防災対策講座

始めよう！確かめよう！あなたと家族を守るために

7月15日(火)14時00分から15時00分

定員:20名(区民優先)
対象:60歳以上の方
予約:7月2日(水) 9時15分より
持ち物:普段お持ちの携帯電話

◆ソフマップスマホ個別相談会

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

講師:(株)ソフマップ職員
定員:各回3名(区民優先)
対象:65歳以上の方　参加費:無料
予約:7月11日(金) 9時15分より
持ち物:スマートフォン

子どものための金融金銭教育講座

「貯金箱を作ろう」

7月28日(月)
14時00分から15時30分

講師:金融経済教育推進機構派遣講師
定員:15組(区民優先)
対象:小学生低学年
予約:7月7日(月) 9時15分より
主催:消費生活センター

◆手作りサロン

ビーズのアームバンドを作りましょう

7月29日(火)
10時から11時30分

代金をそえて
窓口で
お申込み
ください

定員:12名
(区民優先)
対象:65歳以上の方
参加費:300円
(申込時にお支払い)
予約:7月22日(火) 9時15分より
持ち物:めがね(必要に応じて)
主催:運営協議会はつらつ部会

8月予告

◎としまアート夏まつり

「あらしのよるに」のよみしばい

8月7日(木)
10時30分から11時00分

定員:70名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:7月12日(土)
9時15分より
ｱｰﾃｨｽﾄ:シアターオルト

区民ひろばにお越しの際は
水分補給できるものを
お持ちください

◇乳幼児親子のための子育てプログラム

※区外の方は各事業実施日の前日より予約受付いたし

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
子育てサロン「かるがも」	8(火)	10時45分から11時30分	15組	6月25日(水) 9時15分より	みんなでリトミック　講師:ハモローザ 主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会
おはなし会	11(金)	11時から11時20分	なし	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
乳幼児健康相談	16(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	17(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	7月3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	24(木)	11時から11時30分	15組	7月9日(水) 9時15分より	楽器でリズムあそび♪　7月生まれのお誕生祝い☆
身体測定	25(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
リトミック	28(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	7月14日(月) 9時15分より	講師:畠山万里氏　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＆輪投げ	1(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	2・16 (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	14(月)	10時30分から11時30分	30名	7月7日(月) 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	15(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！ 講師:グランダ要町理学療法士
転倒予防体操	17(木)	14時から15時	30名	7月10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	22(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

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
歌のひろば	7(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で一緒に歌いましょう
ピンポンタイム	9・23 (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～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～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～日	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	7(月)	14時から15時	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(火)	11時から12時	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 ザリッツ測定会　定員:5名　予約:7月2日(水)9時15分より

区民ひろば要　令和7年7月カレンダー

豊島区要町1－5－1　☎03-3972-6338

◎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6月5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
※事業予約は豊島区民の方が優先となります

	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
予約開始日				7/15我が家の防災対策講座 7/15◆ザリッツ測定	7/17 ◇英語であそぼう		
午前			◆やわらか頭体操 運営協議会囲つらつ部会 貸室抽選会	◆としまる体操	◆高齢者福祉課	●かなめ健康ヨガ教室 ●愛要会(輪投げ)	◇第2子育てひろば ●要千会
午後			はつらつ部会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室 ●コーロ楓	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	6	7	8	9	10	11	12
予約開始日		7/14◆楽しいナンプレ 7/28◆金融金銭教育講座		7/24 ◇ふわころタイム	7/17 ◆転倒予防体操	7/17・31 ◆スマホ個別相談会	8/7 ◎としまアート夏まつり
午前	休館日	●コール・アダージョ	◇かるがも(リトミック) ●水墨画の会百花	◎ピンポンタイム ●楽書会	◆高齢者福祉課	◇おはなし会 ●太極拳＆ストレッチ	◇ヘアアレンジ
午後		◎歌のひろば 暮らしの何でも相談会	●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 ●水墨画の会百花	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	13	14	15	16	17	18	19
予約開始日		7/28 ◇リトミック					
午前	◎サンサン音楽会	◆楽しいナンプレ	◆らくらく♪いす体操 ◆高齢者出張相談会 ◆ザリッツ測定会	◆としまる体操 ◇乳幼児健康相談	◇英語であそぼう ◆ソフマップスマホ個別相談会	運営協議会役員会 ●かなめ健康ヨガ教室 ●愛要会(輪投げ) ●太極拳長崎	◇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	我が家の防災対策講座 ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要	◆転倒予防体操	●コーロ楓 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	20	21	22	23	24	25	26
予約開始日			7/29 ◆手作りサロン			8/6 ◎おりがみ教室	
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	海の日 休館日	●太極拳の会	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム	◇身体測定 ●愛要会(ボッチャ) ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	◇第2子育てひろば ●タロット＆星読み ●千川そろばん		◆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 ●コーロ楓 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	27	28	29	30	31		
予約開始日					8/7・21 ◆スマホ個別相談会		
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	◇リトミック ●やなぎ短歌会	◆手作りサロン		◆ソフマップスマホ個別相談会 ●愛要会(ボッチャ)		
午後	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	子どもの金融金銭教育講座	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●混声合唱団ｴﾐｰｽﾞ要			

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

ピアッザ

【開館時間】
午前9時から午後5時
【今月の休館日】
6(日)、21(月)です

○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(30㎝×15㎝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)