11月 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。小学生が遊べる部屋もあります。

回想カードゲーム体験会
昭和の思い出話でつながりましょう
11月24日(火)
10時から12時
講師：徳田真人氏
(桜美林大学大学院博士前期課程)
長田 由紀子氏
(桜美林大学大学院特任教授)
定員： 12名
対象：どなたでも
申込：11月10日(火)

クリスマスコンサート
みんなで楽しくうたいましょう♪
12月4日(金)
10時30分から11時30分
講師：山崎拓未氏・歌のお姉さん
定員：40組
対象：乳幼児と保護者
申込：11月16日(月)
主催：運営協議会にこにこ部会

ひろばまつり
11月21日(土)
13時15分　受付開始
13時30分　オープニング
城西中学・高等学校合唱部演奏など
14時　各店舗開店　　15時30　閉店
定員：300人
※チケットがなくなり次第受付終了
対象：どなたでも
主催：区民ひろば要運営協議会

要はつらつ健康講座
運動不足を解消しましょう！　**パート3**
11月14日(土)
10時30分から11時30分
講師：理学療法士　髙木 翔氏
定員：32名
対象：65歳以上の方
申込：11月7日(土)
持ち物：水分補給
主催：運営協議会はつらつ部会

サンサン音楽会♪
大人の方も小さなお子さまも
一緒に音楽を楽しみましょう♪
11月15日(日)
10時30分から11時30分
講師：山崎拓未氏
定員：50名
対象：どなたでも
申込：10月31日(土)
持ち物：水分補給

防災講座
ママ・パパ
日頃の備えを学びましょう！
11月5日(木)
10時30分から11時30分
講師：豊島区防災課職員
定員：20組
対象：乳幼児親子
申込：10月22日(木)
持ち物：水分補給

キッズ ラクロス フェスティバル
的あてやボーリングを楽しもう！
11月25日(水)
14時から16時30分
講師：立教大学女子ラクロス部
対象：小学生
持ち物：水分補給

スマホ教室
豊島区防災アプリを入れて
実践してみよう！
(質問の個別対応もします)
11月13日(金)
10時から12時
講師：帝京平成大学学生
定員：12名
対象：どなたでも
申込：10月30日(金)
持ち物：水分補給
ご自身の充電済み
スマートフォン

ボッチャ体験会
ボッチャを楽しみましょう♪
11月6日(金)
10時から11時
定員：１６名
対象：どなたでも
車椅子の方の参加も可
申込：10月24日(土)
持ち物：水分補給・タオル
滑らないための履物
(室内履き)

※申込が必要なプログラムは
9時から 受け付けます
※**区民優先**です。区民以外の方は実施日の前日より予約受付いたします
※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　※おむつ・ゴミはお持ち帰りください

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	申込開始	内容
リラクゼーションヨガ	10･24(火)	11時から11時40分	10組	10月27日(火)	講師:丸山友理子氏・要町駅前整骨院柔道整復師 対象:20代～40歳位までの母子 持ち物:バスタオル・水分補給・動きやすい服装で参加
おはなし会	13(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	豊島区立図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会
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	11月1日(日)	講師:畠山万里氏　対象:6カ月以上
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17組	11月5日(木)	講師:鈴木明佳氏　対象:6カ月以上
ベビーマッサージ	20(金)	10時30分から11時	15組	11月6日(金)	講師:丸山充世氏　対象:2ヵ月から10ヵ月 ★ベビーオイル(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	20(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	身長・体重を測ります ★バスタオルをお持ちください
ふわころタイム	26(木)	10時から10時30分	15組	11月13日(金)	クリスマスカードを作ろう ＊11月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします

高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)

楽しいナンプレ	9(月)	10時30分から11時30分	30名	11月4日(水)	ナンプレを楽しみましょう 主催:運営協議会はつらつ部会
やわらか頭体操	10(火)	10時30分から11時30分	なし	申込不要	脳トレ脳活にチャレンジ 主催:運営協議会はつらつ部会

となたでも参加できる交流プログラム

＊健チャレポイントためられます

歌のひろば	2･16(月)	14時から15時	なし	申込不要	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
としまる体操 健	4･18(水)	10時30分から11時15分	なし	申込不要	豊島区の介護予防体操
日本舞踊教室	4･18(水)	大人 14時15分から15時15分 小学生　15時30分から16時	各10名	随時受付中	講師:錦川流　錦川京香氏(小川はる香氏) 持ち物:浴衣・帯または三尺(お持ちの方) 靴下必ず着用・水分補給
リラクゼーションヨガ	10･24(火)	10時から10時40分	10名	10月27日(火)	講師:丸山友理子氏・要町駅前整骨院柔道整復師 対象:40歳以上60代までの女性　持ち物:バスタオル・水分補給 動きやすい服装で参加
ピンポンタイム	11･25(水)	9時30分から11時30分	なし	申込不要	卓球を楽しみましょう(2台使用) 室内用運動靴をお持ちください
らくらく♪いす体操 健	17(火)	10時30分から11時30分	30名	申込不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！ 講師:グランダ要町作業療法士　近藤一美氏
転倒予防体操	19(木)	14時から15時	30名	11月11日(水)	講師:帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 持ち物:タオル・筆記用具
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	申込不要	思い出の童謡を聴きながら、ぬり絵を楽しみましょう
おりがみクラブ	毎週(水)	14時から16時	なし	申込不要	折り紙などを楽しみます　持ち物:折り紙
あみものとおしゃべりの会	毎週(木)	13時30分から15時ころ	なし	申込不要	毛糸と編み針があればお持ちください (若干のご用意はあります)
朝の体操	月から土	9時15分から9時45分	なし	申込不要	講師:伊藤治子氏　　太極拳24式　練功18法
ラジオ体操 健	月から土	13時15分から13時30分	なし	申込不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	毎日	10時から16時	なし	申込不要	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	10(火)	11時から11時30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)	10時30分から11時15分	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します ザリッツ測定会も同時開催 申込:11月11日(水)　定員:6名　　主催:高齢者福祉課

区民ひろば要　令和8年11月カレンダー

豊島区要町1－5－1　☎03-3972-6338

●団体・自主グループ活動 を記しています

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
予約開始日	11/16リトミック			11/9楽しいナンプレ	11/19英語であそぼう	11/20ベビーマッサージ	11/14要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	貸室抽選会 ●愛要会(ボッチャ) ●太極拳の会	休館日 文化の日	としまる体操	防災講座 ●要ウクレレクラブ	ボッチャ体験会 ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●要千会 ●要ウクレレクラブ
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	歌のひろば		おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会 ●カラオケ唱友会 ●要千会	●要町サロン ●かなめ健康ヨガ教室 ●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●横田会 ●ヨガサークル「銀竹」
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日			11/24回想ゲーム体験会	11/19転倒予防体操 11/18ザリッツ測定会		11/26ふわころタイム	
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	楽しいナンプレ ●太極拳の会	やわらか頭体操 csw暮らしの何でも相談会 リラクゼーションヨガ	ピンポンタイム ●愛要会(輪投げ) ●楽書会	休館日	帝京平成大学スマホ教室 おはなし会 ●太極拳長崎 ●コーロ楓	要はつらつ健康講座 第2子育てひろば
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	●コーロ楓 ●コラージュ	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要		●要町サロン ●水墨画の会百花 ●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
日付	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日		12/4クリスマスコンサート					
午前	サンサン音楽会 第2子育てひろば	リトミック ●やなぎ短歌会 ●横田会	らくらく♪いす体操 ●水墨画の会百花	としまる体操 まちの相談室・ザリッツ測定会 乳幼児健康相談	英語であそぼう ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ	ベビーマッサージ・身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	
午後	第2子育てひろば ●タロット＆星読み	歌のひろば	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	転倒予防体操 あみものとおしゃべりの会 ●女声合唱団いにしえの風	●要将棋同好会	ひろばまつり
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日			12/8・15リラクゼーションヨガ		12/11帝京平成大学スマホ教室		12/11ハンドメイドひろば
午前	第2子育てひろば	休館日 勤労感謝の日	回想カードゲーム体験会 リラクゼーションヨガ ●太極拳24式	ピンポンタイム ●健康マージャン要	ふわころタイム ●愛要会(輪なげ) ●たのきゅう	休館日	第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」 ●千川そろばんサークル		なつかし昭和のぬり絵サロン ●カラオケ唱友会	キッズラクロスフェスティバル おりがみクラブ	あみものとおしゃべりの会		第2子育てひろば ●横田会
日付	29	30					
予約開始日	12/7わくわくサロン	12/7スマホ個別相談会					
午前	第2子育てひろば	障害者サポート講座					
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」 ●千川そろばんサークル	●コーロ楓 ●要将棋同好会 ●シルバー・マージャン教室					

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

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日(土)10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日(日)10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)から12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

※令和8年10月14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

【開館時間】
午前9時から午後5時
【今月の休館日】
3(火)12(木)23(月)27(金)です
※原則第2週木曜日・第4週金曜日は休館日です
(変更がある場合もございます)

要休館日一覧

○子育てひろばと遊戯室は乳幼児親子さんが申込不要で過ごせるお部屋です
○第2子育てひろばは、1部屋を開放し日頃出ていない玩具などで遊べます
○館内では安全面と衛生面を考慮し、大人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(充電式を除く)の回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)