

♪マンドリンコンサートを開催します♪



Special Concert
マンドリンコンサート

会場 区民ひろば

対象 赤ちゃんから大人までどなたでも

申込 定員制 申込制
※詳細は各ひろばへお問い合わせください

PROGRAM
さくらさくら
アニメソング
映画音楽 など

宮田 蝶子

豊島区地区民ひろば自主運営支援グループ
電話：03-3981-1507

東京マンドリン宮田楽団のご協力により、3か年をかけて22地区すべての区民ひろばでマンドリンコンサートを開催します。
赤ちゃんから大人まで、皆さんにお楽しみいただける内容です。マンドリンの美しい音色をぜひご堪能ください。

★開催日時等は変更になることがあります。(申込制・定員制)
詳細は各区民ひろばまでお問い合わせください。

令和2年度の予定

高松	8/29(土) 13:30~	長崎	12/12(土) 14:00~
富士見台	9/12(土) 14:00~	池袋本町	1/31(日) 14:00~
さくら	10/10(土) 14:00~	西池袋	2/2(火) 14:00~
千早	10/18(日) 14:00~	清和第二	3/13(土) 14:00~

豊島区



第33号

区民ひろばニュース

区民ひろばさくら第一 リニューアルオープン!

7月1日にリニューアルオープンしました。
新しくなったひろばに是非、遊びにいらしてください。



左から：高際副区長、本山理事長、高野区長、齊藤副区長

区民ひろば施設一覧

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
1 区民ひろば仰高	駒込4-12-3	03-5907-3471	14 区民ひろば池袋	池袋4-21-10	03-3982-9658
2 区民ひろば駒込	駒込2-2-4	いきいき 03-3917-9873 子育て 03-3915-1966	15 区民ひろば南池袋	南池袋3-5-12	03-3984-5896
3 区民ひろば南大塚	南大塚2-36-1	いきいき 03-5976-4399 子育て 03-3946-7665	16 区民ひろば高南第一	高田2-11-2	03-3988-8601
4 区民ひろば清和第一	巢鴨3-15-20	03-5974-5464	17 区民ひろば高南第二	高田3-38-7	03-3987-6600
5 区民ひろば清和第二	巢鴨3-13-12	03-5961-5756	18 区民ひろば目白	目白2-20-26	03-5956-5871
6 区民ひろば西巢鴨第一	西巢鴨2-35-3	03-3918-4197	19 区民ひろば長崎	長崎2-27-18	03-3554-4411
7 区民ひろば西巢鴨第二	西巢鴨2-14-11	03-3915-2379	20 区民ひろば要	要町1-5-1	03-3972-6338
8 区民ひろば豊成	上池袋1-28-7	03-5961-3494	21 区民ひろば椎名町	南長崎4-12-7	03-3950-3042
9 区民ひろば朋有	東池袋2-38-10	いきいき 03-3971-0781 子育て 03-5396-1057	22 区民ひろば富士見台	南長崎1-6-1	いきいき 03-3950-6871 子育て 03-3953-6376
10 区民ひろば朝日	巢鴨5-33-21	03-5974-0566	23 区民ひろば千早	要町3-7-10	いきいき 03-3959-2281 子育て 03-3959-5861
11 区民ひろば上池袋	上池袋3-13-5	03-3576-6916	24 区民ひろば高松	高松2-25-9	いきいき 03-3973-0032 子育て 03-3973-7420
12 区民ひろば池袋本町	池袋本町3-9-4	いきいき 03-3986-0041 子育て 03-5956-2601	25 区民ひろばさくら第一	南長崎6-20-15	03-3950-8676
13 区民ひろば西池袋	西池袋2-37-4	03-3980-0088	26 区民ひろばさくら第二	長崎6-37-11	03-3958-8453

(凡例) (いきいき)=いきいきひろば (子育て)=子育てひろば ※第二には子育てひろばを開設しています。

発行：豊島区 区民部 地域区民ひろば課 自主運営支援グループ
豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所6階
TEL:03-3981-1507 FAX:03-3981-1213

MAIL:A0012002@city.toshima.lg.jp
区民ひろばニュースに関するご意見・ご感想を
上記アドレスまでお寄せください。

2020年8月発行

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 祝日、年末年始

区民ひろばは年齢に関係なくどなたでも気軽に利用できる施設です。ご利用にあたっては、個人登録または団体登録が必要になりますので、お近くの「区民ひろば」で手続きをお願いいたします。また、「区民ひろば」では、世代間の交流事業をはじめ、高齢者や乳幼児とその保護者などを対象とした様々な事業を行っています。地域の皆様のご利用をお待ちしています。

新しい区民ひろばさくら第一をご紹介します

“区民ひろばさくら第一”の工事が終わり、すっかりきれいに变身しました！あかちゃんルームやエレベーターも新設され、皆様に好評です。



区民ひろば外観

工事期間中に、世界的規模となった新型コロナウイルスの感染拡大防止のため全区民ひろばが臨時休館という想定外の事態が起き、さくらでは職員が願いを込めて千羽鶴をつくりました。現在も感染拡大防止のための対策が続き、区民ひろば利用の際は新ルールにご協力頂いております。

イベント自粛の影響で、さくら第一のリニューアルオープニングイベントは延期になっていますが、秋頃には実施する予定です。



あかちゃんルーム



多目的室



職員制作の千羽鶴

きれいで、機能的で、子育て中の方から高齢者まで世代に関係なく利用でき、お身体の不自由な方にも使いやすい施設に生まれ変わった”新区民ひろばさくら”に是非足をお運びください。職員一同お待ちしております。

～区民ひろばさくら第一リニューアルオープンにあたって～

理事長あいさつ



NPO法人ひろばさくら 理事長
本山 美子

待ち望んだひろばさくら第一の大規模改修工事も無事に終わり、更にオープンを迎えることができましたのは関係機関の皆様方と地域の皆様のご支援、ご協力のおかげと深く感謝申し上げます。今回の改修は高齢者・障害者等の方々が気安く足を運んでいただけるようにエレベーターの新設がなされ、同時に新たに子育てスペースが充実化され親子が気軽に憩う場所となり、壁面収納舞台も設置できました。

今年度の事業計画は新型コロナウイルス感染症防止のため休止状態にありましたが、少しずつ邁進できるようひろばさくらスタッフ一同リフレッシュして、皆様方のご来館をお待ちしております。

ひろばさくらは、更なる飛躍の「さ」、区民のオアシスの「く」、来館者に寄り添うの「ら」の「さ・く・ら」をモットーに努めて参ります。

※区民ひろばさくら第一、第二は「NPO法人ひろばさくら」によって自主運営されています。

区民ひろばにフレイル測定機器が設置されます！

●区民ひろばのフレイルチェックコーナーを利用しよう！●

令和2年度より順次、区民ひろばにフレイル測定機器が設置されます。自分の好きなタイミングで気軽に測定ができるようになります。定期的に自分の状態をチェックすることで、フレイル(※)のサインに早く気づき、適切な対応をするきっかけになります。生活習慣改善による効果も数値で確認することができます。

～フレイルとは～

加齢に伴い、筋力や認知機能などの心身の活力が低下している状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは介護が必要な「要介護状態」の一手前の状態ですが、「栄養・口腔」「運動」「社会参加(趣味・就労など)」の3つを心がけるだけで健康な状態に戻るといわれています。

～フレイル測定機器のご紹介～

zaRitz(ザリッツ)：下肢筋力、スピード・バランスの状態を評価

歩行姿勢測定：歩行時の姿勢やバランス、速さを評価

その他、筋肉量や骨の強さ、血管年齢・脳年齢の測定や、口腔機能の評価等さまざまな機器をご用意しています！



専門職による巡回相談指導がはじまります！

令和2年度より区民ひろばでは、保健師や管理栄養士、作業療法士、理学療法士の専門職による巡回相談指導や個別相談を行います。

食事や運動、健康に関することなどお気軽にご相談ください。

腰や膝に痛みがあって生活に支障が出ている

足腰を強くする食材と料理方法が知りたい献立を知りたい

体力、気力がなくなった



専門職巡回予定表

仰高	第1週(火) 午後	池袋	第2週(木) 午前	朝日	第1週(火) 午前
駒込	第4週(月) 午前	南池袋	第2週(金) 午前	上池袋	第2週(月) 午前
南大塚	第4週(金) 午前	高南	第3週(水) 午前	池袋本町	第2週(金) 午後
清和	第4週(金) 午後	目白	第1週(水) 午前	西池袋	第3週(月) 午後
西巢鴨	第2週(水) 午前	長崎	第2週(火) 午後	富士見台	第4週(火) 午後
豊成	第4週(水) 午後	要町	第3週(火) 午前	千早	第3週(火) 午後
朋有	第2週(金) 午後	椎名町	第1週(月) 午後	さくら	第2週(火) 午後
				高松	第2週(金) 午前

※変更になっている場合があります。詳細は各区民ひろばへお問い合わせください