

5月のお知らせ

区民ひろば 要

〒171-0043
豊島区要町1-7-8
電話3972-6338

区民ひろば X 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

◎脳トレパソコンタイム

血管年齢チェック・ストレスチェック
脳トレをパソコンで行います

5月21日(土)

時間：①10:00～②10:30～
③11:00～④11:30～

1回 20分

定員：各回1名*区民優先
*当日9時15分より受付

日付を変え3回参加した方には
お楽しみプレゼントがあります！

◆はつらつ音楽会

ラジオ体操、手話、ハンドベル
などの音楽を楽しみましょう

5月25日(水)

時間：10時30分～11時30分
定員：12名 *区民優先
講師：山崎拓未氏(音楽講師)
対象：65歳以上の方
予約：5月18日(水)9時15分より

◇ふわころサンデー

日曜日のお昼前のひととき
親子で遊ぼう！

楽器を作って演奏会をしよう！

5月29日(日)

時間：11時～11時30分
定員：7組
対象：未就学児親子
*当日10時30分より受付

◇乳幼児健康相談

予告

6月8日(水)

時間：10時～11時30分
予約：5月15日(日)9時15分より
主催：長崎健康相談所

◇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
ふわふわタイム 0歳児親子	12(木)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	楽器を作って演奏会をしよう
リトミック	16(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 7組	5月6日(金) 9時15分より	講師：砂川美咲氏 対象：6カ月以上 区民の方
英語であそぼう	19(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 7組	5月7日(土) 9時15分より	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上 区民の方
ころころタイム 1,2,3歳児親子	26(木)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	楽器を作って演奏会をしよう
ベビーマッサージ	27(金)	10時30分～11時	7組	5月13日(金) 9時15分より	講師：丸山充世氏 対象：2ヵ月から10ヵ月 区民の方 ★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～11時30分	なし	当日 11時より	身長・体重を測ります ★バスタオルをお持ちください
お誕生日おめでとう@ひろば要	誕生日カードをプレゼントします。撮影スポットで写真が撮れます。 5月生まれの方は職員にお知らせください。対象：未就学児				

◆高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)



※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします

楽しいパズル「数独」	9(月)	10時30分～11時30分	12名	5月1日(日) 9時15分より	数独を楽しみましょう 区民優先 (運営協議会はつらつ部会主催)
やわらか頭体操	10(火)	10時30分～11時15分	12名	5月2日(月) 9時15分より	脳トレ脳活にチャレンジ 区民優先 (運営協議会はつらつ部会主催)
らくらく体操	17(火)	10時30分～11時15分	10名	5月10日(火) 9時15分より	イスに座った体操を中心に体をリフレッシュ！ 区民優先 ★タオルをお持ちください
としまる体操	18(水)	10時30分～11時15分	10名	5月11日(水) 9時15分より	豊島区の介護予防体操 区民優先
転倒予防体操	19(木)	①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分	各 10名	5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
脳トレひろば	24(火)	10時30分～11時15分	12名	5月17日(火) 9時15分より	ひろば職員と脳トレを楽しみましょう 区民優先

◎どなたでも参加できる交流プログラム



創作倶楽部	毎週 水曜日	14時～16時	10名	当日先着	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	12名	当日先着	太極拳24式 練功18法

◆◆◎お気軽にどうぞ！相談プログラム



高齢者くらしの相談	18(水) 24(火)	11時～11時30分	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：高齢者総合相談センター		
まちの相談室	17(火)	10時～12時	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		
C SWなんでも相談会	26(木)	11時～11時30分	C SW(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：豊島区社会福祉協議会		
とわむおでかけ相談	27(金)	11時～12時	子育てや発達のお悩みを気軽に相談できます 主催：東部子ども家庭支援センター		