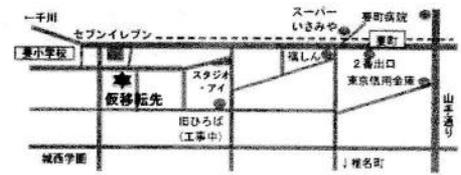


区民ひろば 要

令和4年11月カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
予約開始日			11月8日 脳トレひろば予約	11月17日 英語であそぼう予約		11月20日 ベビー&キッズイングリッシュ タイム予約	11月13日 ファミリーベビーマッサージ 予約
午前 多目的2	◇クリスマス会 12月1日(木) 時間：①10時～10時40分 ②11時～11時40分 定員：各12組 *区民の方 出演：劇団ぽけっと 対象：未就学児親子 予約：11月17日(木) 9時15分より		◆やわらか頭体操 はつらつ部会	◆としまる体操	文化の日 休館日		◆脳トレゲームに 挑戦
午後 多目的2			●愛委会 (輪投げ)	◎創作倶楽部			
日付	6	7	8	9	10	11	12
予約開始日	11月21日 リトミック予約	11月14日 楽しいパズル予約	11月15日 らくらく体操予約		11月17日 転倒予防体操予約	11月25日 ベビーマッサージ予約	11月19日 要はつらつ健康講座予約
午前 多目的2			◆脳トレひろば ◎暮らしの何でも 相談会		◎ひろば 芸術祭	◎ひろば 芸術祭	◎ひろば 芸術祭
午後 多目的2		●愛委会 (輪投げ)		◎ひろば 芸術祭	◎ひろば 芸術祭	◎ひろば 芸術祭	
日付	13	14	15	16	17	18	19
予約開始日		11月28日 おなか元気体操予約	11月22日 なつかし昭和のぬり絵サロン 12月7日 乳幼児健康相談予約		12月1日 クリスマス会予約		
午前 多目的2	◇ファミリー ベビーマッサージ	◆楽しいパズル 「数独」	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◆としまる体操 ◆高齢者くらしの 相談	◇英語であそぼう	運営協議会役員会	◆要はつらつ 健康講座 パート3
午後 多目的2			●愛委会 (ポッチャ)	◎創作倶楽部	◆転倒予防体操		
日付	20	21	22	23	24	25	26
予約開始日			11月30日 はつらつ音楽会予約			12月5日 ハンドメイドひろば予約	
午前 多目的2	◇ベビー&キッズ イングリッシュタイム	◇リトミック		勤労 感謝の日 休館日	◇ふわふわタイム ◇あそんで相談	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	
午後 多目的2	●タロット	●愛委会 (ポッチャ)	◎なつかし昭和の ぬり絵サロン			●水墨画の会百花	
日付	27	28	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 ☆3階は子育てひろばです 楽しいおもちゃで遊べます		
予約開始日			12月6日 やわらか頭体操予約				
午前 多目的2	◇ふわころ サンデー	◆おなか元気体操		◆はつらつ音楽会 ◆高齢者くらしの 相談			
午後 多目的2			◎創作倶楽部	にこにこ部会			



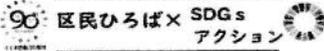
ピアッサ

ダウンロードはこちらから

※令和4年10月7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

〒171-0043 豊島区要町1-7-8 ☎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



◇ベビー&キッズ イングリッシュタイム

11月20日(日)
時間: ●ベビー(1歳未満)
10時~10時30分
●キッズ(1歳から3歳)
10時45分~11時30分
定員: 各7組 *区民優先
講師: 小林一枝氏
予約: 11月4日(金)9時15分より
主催: 運営協議会にこにこ部会

予告

としま区制90周年記念事業

◆ひろば芸術祭

サークル・事業の作品展示
区民ひろば要@地域の魅力再発見
11月 9日(水) 13時~16時30分
11月10日(木) 10時~16時30分
11月11日(金) 10時~16時30分
11月12日(土) 10時~12時
対象: どなたでも
予約不要: 直接会場へお越しください
共催: 区民ひろば要運営協議会

◇ファミリーベビーマッサージ

11月13日(日)
時間: 10時30分~11時
定員: 5組 *区民の方
講師: 丸山亮世氏
対象: 2ヵ月から10ヵ月
予約: 11月5日(土)9時15分より

◇おなか元気体操

11月28日(月)
時間: 10時30分~11時30分
定員: 12名 *区民優先
講師: 東京ヤクルト販売職員
対象: 65歳以上の方
予約: 11月14日(月)9時15分より
主催: 高齢者福祉課

◇クリスマス会 「人形劇を楽しみましょう!」 *詳細は裏面をご覧ください

12月1日(木) ①10時~10時40分 ②11時~11時40分
◎ハンドメイドひろば「きれいな紙で作る のし袋と箸袋」
12月5日(月) 14時~15時30分 予約: 11月25日(金)9時15分より

◇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
英語であそぼう	17(木)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各7組	11月2日(水) 9時15分より	講師: 鈴木明佳氏 対象: 6ヵ月以上 区民の方
リトミック	21(月)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各7組	11月6日(日) 9時15分より	講師: 砂川美咲氏 対象: 6ヵ月以上 区民の方
ふわふわタイム 0歳児親子	24(木)	11時~11時30分	7組	当日 10時30分より	クリスマス飾りを作ろう!
ベビーマッサージ	25(金)	10時30分~11時	7組	11月11日(金) 9時15分より	講師: 丸山亮世氏 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	25(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
ふわころサンデー 未就学児親子	27(日)	11時~11時30分	7組	当日 10時30分より	クリスマス飾りを作ろう!
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 11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)

やわらか頭体操	1(火)	10時30分~11時30分	12名	10月25日(火) 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)
としまる体操	2・16(水)	10時30分~11時15分	各10名	10月26日(水) 9時15分より	豊島区の介護予防体操 区民優先
脳トレゲームに挑戦	5(土)	①10時~②10時30分~ ③11時~④11時30分~	各1名	当日 9時15分より	フレイル測定機器を使って脳トレをします 1回20分
脳トレひろば	8(火)	10時30分~11時15分	12名	11月1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
楽しいパズル「数独」	14(月)	10時30分~11時30分	12名	11月7日(月) 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)
らくらく体操	15(火)	10時30分~11時15分	10名	11月8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
転倒予防体操	17(木)	①13時30分~14時15分 ②14時30分~15時15分	各12名	11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
要はつらつ健康講座パート3 「運動不足を解消しましょう!」	19(土)	10時30分~11時30分	12名	11月12日(土) 9時15分より	講師: 高木 翔氏 (理学療法士) (運営協議会はつらつ部会主催)
はつらつ音楽会	30(水)	10時30分~11時30分	12名	11月22日(火) 9時15分より	手話、ハンドベルなど音楽を楽しみましょう 講師: 山崎拓末氏 (音楽講師) 区民優先

◎どなたでも参加できる交流プログラム

なつかし昭和のぬり絵サロン	22(火)	14時~15時30分	10名	11月15日(火) 9時15分より	思い出の童謡を聴きながら、ぬり絵を楽しみましょう
創作倶楽部	2・16(水) 29(火)	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

暮らしの何でも相談会	8(火)	10時30分~11時15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	15(火)	10時~11時30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
高齢者くらしの相談	16(水) 30(水)	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
あそんで相談 ことばとからだ	24(木)	10時~11時30分			子育てや発達のお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