

90 区民ひろば × SDGs アクション

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



としま区制90周年記念事業



part1

◇クリスマス会

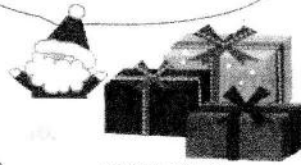
part2

人形劇を楽しもう！
出演：劇団ぼけっと
12月1日（木）

楽しい演奏会
楽器であそぼう！
12月2日（金）

時間：10時30分～11時15分
定員：part1・part2 各12組
*どちらか1回の参加でお願いします。
対象：未就学児親子 *区民の方
予約：11月17日(木)9時15分より
主催：運営協議会にここにこ部会

サンタさんからステキな
プレゼントがあります！



◎ハンドメイドひろば 「きれいなリサイクル紙で作る のし袋と箸袋」

12月5日(月)
時間：14時～15時30分
定員：10名 *区民優先
対象：どなたでも(保育なし)
予約：11月25日(金)9時15分より

◎なつかし昭和のぬり絵サロン 「干支のカレンダーぬり絵」

12月27日(火)
時間：14時～15時30分
定員：10名 *区民優先
対象：どなたでも(保育なし)
予約：12月20日(火)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
乳幼児健康相談	7(水)	①10時～ ②10時30分～ ③11時～	各4組	11月15日(火) 9時15分より	身体測定・相談 主催:長崎健康相談所 ★母子手帳とバスタオルをお持ちください
ふわふわタイム 0歳児親子	8(木)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	干支(うさぎ)の飾りをつくろう!
おはなしばたぼん	11(日)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	読み手:大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
英語であそぼう	15(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各7組	12月1日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民の方
リトミック	18(日) 19(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各7組	12月4日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民の方 どちらか1回の参加でお願いします
ころころタイム 1,2,3歳児親子	22(木)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	干支(うさぎ)の飾りをつくろう!
ベビーマッサージ	23(金)	10時30分～11時	7組	12月9日(金) 9時15分より	講師:丸山亮世氏 対象:2ヶ月から10ヶ月 区民の方 ★ベビオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	23(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 12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

やわらか頭体操	6(火)	10時30分～11時30分	12名	11月29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)
楽しいパズル「数独」	12(月)	10時30分～11時30分	12名	12月5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)
脳トレひろば	13(火)	10時30分～11時15分	12名	12月6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
としまる体操	14・28(水)	10時30分～11時15分	各10名	12月7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	15(木)	①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分	各12名	12月8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
脳トレゲームに挑戦	17(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
らくらく体操	20(火)	10時30分～11時15分	10名	12月13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

◎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

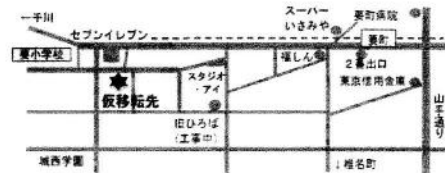
◆◆◎お気軽にどうぞ!相談プログラム



暮らしの何でも相談会	8(木)	11時～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		
高齢者くらしの相談	6(火) 14(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		
まちの相談室	20(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		

区民ひろば 要

令和4年12月カレンダー

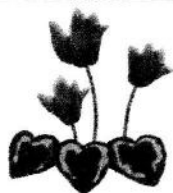


	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
予約開始日					12月15日 英語であそぼう予約		
午前 多目的2	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動 </div> ☆3階は子育てひろばです 楽しいおもちゃで遊べます				◇クリスマス会 part 1	◇クリスマス会 part 2	
午後 多目的2					事業準備		
日付	4	5	6	7	8	9	10
予約開始日	12月18・19日 リトミック予約	12月12日 楽しいパズル予約	12月13日 脳トレひろば予約	12月14・28日 としまる体操予約	12月15日 転倒予防予約	12月13日 ベビーマッサージ予約	
午前 多目的2			◆やわらか頭体操 はつらつ部会 ◆高齢者くらしの相談	◇乳幼児健康相談 広報部会	◇ふわふわタイム ◎暮らしの何でも相談会		
午後 多目的2		◎ハンドメイドひろば	●愛委会 (輪投げ)	◎創作倶楽部			
日付	11	12	13	14	15	16	17
予約開始日			12月20日 らくらく体操予約		1月18日 乳幼児健康相談予約		
午前 多目的2	◇おはなしばたぼん	◆楽しいパズル「数独」	◆脳トレひろば	◆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	◆脳トレゲームに挑戦
午後 多目的2	●タロット	●愛委会 (輪投げ)	●愛委会 (ポッチャ)	◎創作倶楽部	◆転倒予防体操		
日付	18	19	20	21	22	23	24
予約開始日			12月27日 なつかし昭和のぬり絵サロン				
午前 多目的2	◇リトミック	◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室		◇ころころタイム	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	
午後 多目的2			●愛委会 (ポッチャ)	◎創作倶楽部		●水墨画の会百花	
日付	25	26	27	28	29	30	31
予約開始日			1月10日 かるがも予約	1月4・11日 としまる体操予約	【年末年始休館日のお知らせ】 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)  良いお年を お迎え下さい		
午前 多目的2				◆としまる体操			
午後 多目的2			◎なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部			



◆ ピアッサ

ダウンロードはこちらから



※令和4年11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