

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



### ◆要はつらつ健康講座 パート4

「運動不足を解消しましょう！」

1月28日(土)

時間：10時30分～11時30分

定員：12名 \*区民優先

対象：65歳以上の方

講師：高木 翔氏(理学療法士)

予約：1月21日(土)9時15分より

主催：運営協議会はつらつ部会



### ◇としま子育てサロンかるがも

「子育てあんなことこんなこと」

1月10日(火)

時間：10時45分～11時15分

定員：7組

対象：未就学児親子 \*区民の方

予約：12月27日(火)9時15分より

主催：長崎第二地区民生児童委員協議会



### ◇節分あそび

2月2日(木)

時間：①10時～10時30分

②10時45分～11時15分

③11時30分～12時

定員：各7組

対象：未就学児親子 \*区民の方

予約：1月19日(木)9時15分より

◎わくわく部会presents

節分のお楽しみ

2/1(水)～3(金) 来館者にお豆プレゼント!

予告



### ◇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	ゆらゆら雪だるまを作ろう!
リトミック	16(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 7組	1月7日(土) 9時15分より	講師：砂川美咲氏 対象：6カ月以上 区民の方
乳幼児健康相談	18(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 4組	12月15日(木) 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
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	1月5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
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	ゆらゆら雪だるまを作ろう!
ベビーマッサージ	27(金)	10時30分～11時	7組	1月13日(金) 9時15分より	講師：丸山弁世氏 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
ふわころサンデー 未就学児親子	29(日)	11時～11時30分	7組	当日 10時30分より	ゆらゆら雪だるまを作ろう!
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。 1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

としまる体操	4・11(水)	10時30分～11時15分	各 10名	12月28日(水) 9時15分より	豊島区の介護予防体操 区民優先
らくらく体操	17(火)	10時30分～11時15分	10名	1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
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 12名	1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
脳トレゲームに挑戦	21(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
楽しいパズル「数独」	23(月)	10時30分～11時30分	12名	1月16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)
やわらか頭体操	24(火)	10時30分～11時30分	12名	1月17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)
はつらつ音楽会	25(水)	10時30分～11時30分	12名	1月18日(水) 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
脳トレひろば	31(火)	10時30分～11時15分	12名	1月24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



なつかし昭和のぬり絵サロン	31(火)	14時～15時30分	10名	1月23日(月) 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	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

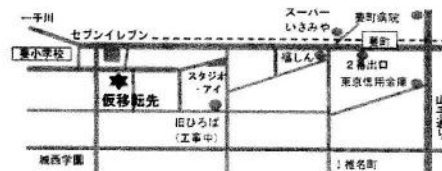
### ◆◆◎お気軽にどうぞ! 相談プログラム



高齢者くらしの相談	11(水) 23(月)	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：西部高齢者総合相談センター		
まちの相談室	17(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		
暮らしの何でも相談会	25(水)	10時30分～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：豊島区社会福祉協議会		

# 区民ひろば 要

令和5年1月カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
予約開始日	1月19日 英語であそぼう予約						1月16日 リトミック予約
午前 多目的2	<b>明けまして おめでとーございませう</b> 今年もよろしくお祈りします 			◆としまる体操			
午後 多目的2				◎創作倶楽部			
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日			1月17日 らくらく体操予約		1月19日 転倒予防体操予約	1月27日 ベビーマッサージ予約	
午前 多目的2		成人の日 休館日	◇かるがも	◆としまる体操 ◆高齢者くらしの 相談	◇ふわふわタイム		
午後 多目的2			わくわく部会	◎創作倶楽部			
日付	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日	2月8日 乳幼児健康相談予約	1月23日 楽しいパズル予約	1月24日 やわらか頭体操予約	1月25日 はつらつ音楽会予約	2月2日 節分あそび予約		1月28日 要はつらつ健康講座予約
午前 多目的2	●タロット	◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◇乳幼児健康相談	◇英語であそぼう 広報部会	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	●愛要会 (ポッチャ)		◎創作倶楽部	◆転倒予防体操		
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日		1月31日 なつかし昭和のぬり絵サロン 予約	1月31日 脳トレひろば予約	2月1・15日 としまる体操予約	2月6日 ハンドメイドひろば予約		
午前 多目的2		◆楽しいパズル 「数独」 ◆高齢者くらしの 相談	◆やわらか頭体操 はつらつ部会	◆はつらつ音楽会 ◆暮らしの 何でも相談会	◇ころころタイム	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	◆要はつらつ 健康講座 パート4
午後 多目的2				◎創作倶楽部		●水墨画の会百花	
日付	29	30	31	<b>【年末年始休館日のお知らせ】</b> 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)			
予約開始日			2月7日 やわらか頭体操予約				
午前 多目的2	◇ふわころ サンデー	広報部会	◆脳トレひろば				
午後 多目的2		●愛要会 (輪投げ)	◎なつかし昭和の ぬり絵サロン	◎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			



◆ ピアッサ

ダウンロードはこちらから

※令和4年12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