


5月のお知らせ

# 区民ひろば 要

〒171-0043  
豊島区要町1-5-1  
電話03-3972-6338

 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



## リニューアルオープン記念事業

5月13日(土)14時~15時

### リニューアルオープン記念式典

出演：富士元囃子連中  
要太鼓保存会  
15時~16時

「ゲーム」かなめちゃんをさがせ！  
館内にかくれているかなめちゃんを探そう！  
記念工作コーナーもあります♪  
定員：50名程度  
予約：4月26日(水)9時15分より  
共催：区民ひろば要運営協議会

5月27日(土)14時~15時  
マンドリンコンサート

出演：東京マンドリン宮田楽団  
会長 コンサートマスター宮田蝶子氏  
東京マンドリン宮田楽団のみなさま  
定員：70名程度  
予約：5月6日(土)9時15分より(区民)  
5月12日(金)より(区外)

5月25日(木)11時~12時

ようこそ！  
ふわふわタイム  
ころころタイム

「ミニミニうんどうかい」

定員：15組  
対象：未就学児親子  
予約：5月10日(水)9時15分より

#### 乳幼児親子のための子育てプログラム



※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
リトミック	15(月)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各 15組	5月2日(火) 9時15分より	講師：砂川美咲氏 対象：6カ月以上 区民優先
英語であそぼう	18(木)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各 15組	5月7日(日) 9時15分より	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上 区民優先
乳幼児健康相談	24(水)	①10時~②10時30分~ ③11時~	各 6組	4月15日(土) 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
ベビーマッサージ	26(金)	10時30分~11時	12組	5月12日(金) 9時15分より	講師：丸山充世氏 対象：2カ月から10カ月 区民優先 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	26(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 4・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)



やわらか頭体操	2(火)	10時30分~11時30分	24名	4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)
楽しいパズル「数独」	8(月)	10時30分~11時30分	24名	5月1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	50 16(火)	10時30分~11時15分	24名	5月9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	50 17・31 (水)	10時30分~11時15分	各 24名	当日先着	豊島区の介護予防体操
転倒予防体操	50 18(木)	14時~15時	24名	5月11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
囲碁・将棋の日	19(金)	9時30分~11時30分	なし	予約不要	囲碁・将棋を楽しみましょう
なつかし昭和のぬり絵サロン	23(火)	14時~15時30分	なし	予約不要	思い出の重話を聞きながら、ぬり絵を楽しみましょう

#### どなたでも参加できる交流プログラム



ピンポンタイム	10(水)	9時30分~11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう (2台使用)
歌のひろば	15(月)	14時~15時	24名	5月8日(月) 9時15分より	カラオケの曲に合わせてみなさんと一緒に歌いましょう
創作倶楽部	毎週 水曜日	14時~16時	なし	予約不要	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	なし	予約不要	太極拳24式 練功18法
ラジオ体操	月~土	13時15分~13時30分	なし	予約不要	ラジオ体操第一・第二

#### お気軽にどうぞ！相談プログラム



暮らしの何でも相談会	2(火)	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：豊島区民社会福祉協議会		
高齢者出張相談会	15(月) 31(水)	14時15分~15時15分 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	16(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		
とわむおでかけ相談	26(金)	11時~12時	子育てや発達の問題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		