


7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 × 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



7月6日(木)
13時30分～15時
◆手作りサロン

「布で作るコースター」
定員：12名 区民優先
対象：65歳以上
予約：6月21日(水)
9時15分より
主催：運営協議会はつらつ部会

7月15日(土)
10時30分～11時30分
◇ヘアアレンジ

ヘアアレンジとブチカットの
コツを教わります
講師：高橋さと美氏
定員：15組 区民優先
(先着7名ブチカット付き)
対象：未就学児親子
予約：7月1日(土) 9時15分より
主催：運営協議会にこにこ部会

7月13日(木)
14時～15時
◎音楽で脳トレ体操

カラオケ機器を使っていっしょに
歌ったり、音楽に合わせてイス体操
を楽しみましょう！
講師：音楽健康指導士
定員：24名 区民優先
対象：65歳以上
予約：7月5日(水) 9時15分より

7月31日(月)
10時30分～11時30分
◆腰痛講座

作業療法士：村田隆造氏
定員：24名 区民優先
対象：65歳以上
予約：7月18日(日) 9時15分より
主催：高齢者福祉課

◇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
食育講習会	6(木)	10時30分～11時15分	15組	6月22日(木) 9時15分より	対象：未就学児 主催：長崎健康相談所 区民の方
おはなし会	7(金)	11時～11時30分	なし	予約不要	豊島区立図書館の読み聞かせボランティアによるおはなし会
ふわふわタイム 0歳児親子	13(木)	11時～11時30分	15組	当日 10時30分より	手ぬぐい遊び、おさかなモービルを作ろう
乳幼児健康相談	19(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	6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 区民の方
英語であそぼう	20(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 15組	7月6日(木) 9時15分より	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上 区民優先
リトミック	24(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 15組	7月10日(月) 9時15分より	講師：砂川美咲氏 対象：6カ月以上 区民優先
ころころタイム 1,2,3歳児親子	27(木)	11時～11時30分	15組	当日 10時30分より	手ぬぐい遊び、おさかなモービルを作ろう
ベビーマッサージ	28(金)	10時30分～11時	12組	7月14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	28(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 7月生まれの方は職員にお知らせください 対象：未就学児			“ “ “ “ “ “ “ “ “ “ “ “

※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします

◆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	4(火)	10時30分～11時30分	24名	6月27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	5・19 (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
囲碁・将棋の日	7・21 (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
楽しいパズル「数独」	10(月)	10時30分～11時30分	24名	7月3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	18(火)	10時30分～11時15分	24名	7月11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
転倒予防体操	20(木)	14時～15時	24名	7月13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
なつかし昭和のぬり絵サロン	25(火)	14時～15時30分	なし	予約不要	思い出の童謡を聴きながら、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

サンサン音楽会	2(日)	10時30分～11時30分	24名	6月18日(日) 9時15分より	音楽講師：山崎拓末氏 手話、ハンドベル、歌で音楽を楽しみましょう！ 区民優先
歌のひろば	3(月)	14時～15時	各 24名	6月26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 区民優先
	24(月)			7月16日(日) 9時15分より	
ピンポンタイム	12・26 (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)
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

高齢者出張相談会	3(月)	14時45分～15時15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
	19(水)	11時～11時30分	
まちの相談室	18(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	24(月)	14時～15時	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