



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



## ◎音楽で脳トレ体操

8月10日(木)  
14時～15時

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：8月2日(水)9時15分より

## ◇ふわころ夏祭り

8月24日(木)  
10時30分～11時30分

いろいろなゲームで遊ぼう！

定員：20組 区民優先  
対象：未就学児親子  
予約：8月9日(水)9時15分より



<予告>

## ◇親子ふれあいヨガ

9月2日(土)

①10時～10時40分7ヵ月～11ヵ月  
②11時～11時45分1歳前後～2歳くらい

講師：Erika氏  
定員：15組 区民優先  
予約：8月19日(土)9時15分より  
主催：運営協議会にこここ部会

<予告>

## ◎わくわくサロン

9月4日(月)

10時30分～11時30分

マジックマットを作ろう！  
定員：10名 区民優先  
対象：どなたでも  
予約：8月21日(月)9時15分より  
主催：運営協議会わくわく部会

<予告>

## ◇区民ひろば金融教育セミナー

9月9日(土)

14時～15時

子育て世代の生活設計と生命保険  
予約：8月18日(金)9時より



## ◇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
乳幼児健康相談	16(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	7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 区民の方
おはなしばたぼん	13(日)	11時～11時30分	15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	17(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 15組	8月3日(木) 9時15分より	講師：鈴木明佳氏 対象：6ヵ月以上 区民優先
リトミック	21(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 15組	8月6日(日) 9時15分より	講師：砂川美咲氏 対象：6ヵ月以上 区民優先 いずれか1回の参加でお願いします
ベビーマッサージ	25(金)	10時30分～11時	12組	8月12(土) 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	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
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 8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	24名	7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 (運営協議会はずつらつ部会主催)
としまる体操	2・16 (水)	10時30分～11時15分	各 24名	当日先着	豊島区の介護予防体操
囲碁・将棋の日	4・18 (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」	14(月)	10時30分～11時30分	24名	8月7日(月) 9時15分より	数独を楽しみましょう 区民優先 (運営協議会はずつらつ部会主催)
らくらく体操	15(火)	10時30分～11時15分	24名	予約不要	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	17(木)	14時～15時	24名	8月10日(木) 9時15分より	講師：帝京平成大作作業療法学科教授 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	22(火)	14時～15時30分	なし	予約不要	思い出の童謡を聞きながら、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



歌のひろば	7(月) 21(月)	14時～15時	なし	予約不要	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
ピンポンタイム	9・23 (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)
ハンドメイドひろば	31(木)	14時～15時30分	10名	8月17日(木) 9時15分より	壁飾り「お月見うさぎ」を作りましょう
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



高齢者出張相談会	7(月) 16(水)	14時45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		
暮らしの何でも相談会	24(木)	10時～12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		

# 区民ひろば要 令和5年8月のカレンダー

豊島区要町1-5-1  
☎03-3972-6338

		日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	4	5	
予約開始日					8月10日 音楽で脳トレ体操予約	8月17日 英語であそぼう予約			
午前	多目1	◎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		◆やわらか頭体操	◆としまる体操		●要健康ヨガ教室	●要千会	
	多目2								
	いきいき							◎囲碁・将棋の日	
	会講室				貸室抽選 はつらつ部会				
午後	多目1	※令和5年7月8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			●コーラスフローリア			●横田会	
	多目2								
	いきいき				●健康マージャン要				
	会講室				◎創作倶楽部				
遊戯室									
日付		6	7	8	9	10	11	12	
予約開始日		8月21日・27日 リトミック予約	8月14日 楽しいパズル予約		8月24日 ふわころ夏祭り予約	8月17日 転倒予防体操		8月25日 ペピーマッサージ予約	
午前	多目1		●コールアダージョ		◎ピンボントタイム		山の日 休館日 	●要千会	
	多目2								
	いきいき								
	会講室								
午後	多目1		◎歌のひろば ◆高齢者出張相談会		●混声合唱団エミーズ	◆音楽で脳トレ体操		●横田会	
	多目2								
	いきいき				●健康マージャン要				
	会講室				◎創作倶楽部				
遊戯室									
日付		13	14	15	16	17	18	19	
予約開始日				9月20日 乳幼児健康相談予約		8月31日 ハンドメイドひろば	9月9日 金融教育セミナー予約	9月2日 親子ふれあいヨガ予約	
午前	多目1		◆楽しいパズル「数独」	◆らくらく体操	◆としまる体操 ◆高齢者出張相談会	◇英語であそぼう	●太極拳&ストレッチ	●要千会	
	多目2	◇おはなしばたぼん							
	いきいき						◎囲碁・将棋の日		
	会講室		事業準備						
午後	多目1					◆転倒予防体操	●要町サロン	●横田会	
	多目2								
	いきいき				●健康マージャン要				
	会講室		●カラーージュ		◎創作倶楽部				
遊戯室									
日付		20	21	22	23	24	25	26	
予約開始日			9月4日 わくわくサロン予約						
午前	多目1		◇リトミック		◎ピンボントタイム	◇ふわころ夏祭り 暮らしの何でも相談会	●かなめ健康ヨガ教室 ◇ペピーマッサージ ◇身体測定	●要千会	
	多目2			●太極拳の会					
	いきいき		●ひよこそろばん	●水墨画の会百花			ひろはまつりプロジェクト		
	会講室								
午後	多目1		◎歌のひろば		事業準備		●要町サロン	●横田会	
	多目2								
	いきいき				●健康マージャン要				
	会講室	●タロット		◎なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部		●水墨画の会百花		
遊戯室									
日付		27	28	29	30	31	 ピアッサ ダウンロードはこちらから 		
予約開始日				9月5日 やわらか頭体操予約	9月12日 子育てサロンかるがも	9月7日 音楽で脳トレ体操予約			
午前	多目1	◇リトミック	●コールアダージョ	●太極拳の会					
	多目2								
	いきいき		●ひよこそろばん		●楽書会				
	会講室								
午後	多目1		●コーロ楓			◎ハンドメイドひろば			
	多目2								
	いきいき				◎創作倶楽部				
	会講室								
遊戯室									