

9月のお知らせ

区民ひろば X SDGs

区民ひろば 要

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

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

◇親子ふれあいヨガ

9月2日(土)

①10時～10時40分 4ヵ月～11ヵ月
②11時～11時45分 1～2歳くらい

講師: Erika氏
定員: 各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



◆シニア祭

9月14日(木)

10時30分～11時30分

津軽三味線の音色をお楽しみください
保育園児さんの発表もあります♪

出演: 義鷹会
しいの実保育園の皆さん
定員: 100名
対象: 65歳以上の方
予約: 8月16日(水)9時15分より



◎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「もしも」に備えるお話
生命保険を知りたい方にピッタリ!

講師: 生命保険文化センター
定員: 20名 対象: どなたでも(保育なし)
予約: 8月18日(金)9時より



<10月予告>

◆手作りサロン

10月11日(水)

13時30分～15時

ペンダント作り
定員: 15名 区民優先
対象: 65歳以上の方
予約: 9月20日(水)9時15分より
主催: 運営協議会はつらつ部会

<10月予告>

◎サンサン音楽会

10月1日(日)

10時30分～11時15分

手話やハンドベルも♪
音楽講師: 山崎拓未氏
定員: 24名 区民優先
対象: どなたでも
予約: 9月17日(日)9時15分より

◎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

ペットボトルの
ふたが簡単に
あけられる!



◆栄養講座

9月29日(金)

10時～11時

骨を強くする生活と食べ物

講師: 管理栄養士
定員: 24名 区民優先
対象: 65歳以上の方
予約: 9月16日(土)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
おはなし会	1(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	7(木)	11時～11時30分	15組	予約不要	ふれあい遊び・芸術祭作品作り(足形を取ろう!)
子育てサロンかるがも 未就学児親子	12(火)	10時45分～11時30分	15組	8月30日(水)9時15分より	バルーンアート 主催: 長崎第二地区民生児童委員協議会 区民の方
乳幼児健康相談	20(水)	①10時～②10時30分～③11時～	各6組	8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 区民の方
英語であそぼう	21(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各15組	9月7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
ベビーマッサージ	22(金)	10時30分～11時	12組	9月8(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	22(金)	11時～11時30分	なし	予約不要	身長・体重を測ります ★バスタオルをお持ちください
リトミック	25(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各15組	9月11日(月)9時15分より	講師: 砂川美咲氏 対象: 6ヵ月以上 区民優先
ころころタイム 1,2,3歳児親子	28(木)	11時～11時30分	15組	予約不要	体を動かして遊ぼう! 芸術祭作品作り(手形を取ろう!)
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 9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)

囲碁・将棋の日	1-15(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
やわらか頭体操	5(火)	10時30分～11時30分	24名	8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)
としまる体操	6-20(水)	10時30分～11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
音楽で脳トレ体操	7(木)	14時～15時	24名	8月31日(木)9時15分より	音楽に合わせてイスタ体操を楽しみましょう 対象: 65歳以上 区民優先
要はつらつ健康講座	9(土)	10時30分～11時30分	32名	9月2日(土)9時15分より	運動不足を解消しましょう! 対象: 65歳以上 区民優先 理学療法士: 高木翔氏 主催: 運営協議会はつらつ部会
楽しいパズル「数独」	11(月)	10時30分～11時30分	24名	9月4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	19(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	イスに座った体操を中心に体をリフレッシュ!
転倒予防体操	21(木)	14時～15時	24名	9月15日(金)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	26(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

歌のひろば	4-25(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
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
ピンポンタイム	13-27(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	29(金)	14時～15時30分	10名	9月13日(水)9時15分より	はぎれで作るトレー メガネ置きにぴったり!
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	6(水) 25(月)	11時～11時30分 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		
暮らしの何でも相談会	14(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		
まちの相談室	19(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5年9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	
予約開始日							9月9日 要はつらつ健康講座予約	
多目1	<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><10月予告></p> <p style="text-align: center;">ひろば芸術祭</p> <p style="text-align: center;">10月25日(水)~28日(土)開催</p> <p style="text-align: center;">サークル・事業・個人作品の展示をします 出展の詳細については ポスターをご覧ください</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p>ダウンロードはこちらから</p> </div>					●かなめ健康ヨガ教室	◇親子ふれあいヨガ	
多目2						◆囲碁・将棋の日		
いきいき						貸室抽選会	にこにこ部会	
会議室						◇おはなし会		
遊戯室							●横田会	
多目1	※令和5年8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							
多目2								
いきいき								
会議室							にこにこ部会	
日付	3	4	5	6	7	8	9	
予約開始日		9月11日 楽しいパズル予約			9月21日 英語であそぼう予約	9月22日 ヘビーマッサージ予約		
多目1		◎わくわくサロン	◆やわらか頭体操	◆としまる体操 ◆高齢者出張相談会		●かなめ健康ヨガ教室	◆要はつらつ健康講座	
多目2		●愛委会(輪投げ)						
いきいき								
会議室			はつらつ部会					
遊戯室					◇ふわふわタイム			
多目1		◎歌のひろば			●コーラスフローリア	●要町サロン	◎金融教育セミナー	
多目2					◆音楽で脳トレ体操		●横田会	
いきいき					●健康マーじゃん要			
会議室			はつらつ部会	◎創作倶楽部				
日付	10	11	12	13	14	15	16	
予約開始日		9月25日 リトミック予約		9月29日 ハンドメイドひろば		9月21日転倒予防体操 10月18日乳幼児健康相談	9月29日 栄養講座予約	
多目1		◆楽しいパズル「数独」	◇子育てサロンかるがも	◎ピンポンタイム		●太極拳&ストレッチ	●要千会	
多目2				●愛委会(ポッチャ)	◆シニア祭 ◎暮らしの何でも相談会			
いきいき						◆囲碁・将棋の日		
会議室		事業準備		●楽書会		役員会		
多目1		●コーロ楓					●横田会	
多目2		●ひよこそろばん		事業準備	事業片付け			
いきいき				●健康マーじゃん要				
会議室		●コラージュ		◎創作倶楽部	事業片付け			
日付	17	18	19	20	21	22	23	
予約開始日	10月1日 サンサン音楽会予約			10月11日 手作りサロン予約				
多目1		敬老の日 休館日 	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◆としまる体操	◇英語であそぼう ●愛委会(ポッチャ)	●コーロ楓 ◇ヘビーマッサージ ◇身体測定	秋分の日 休館日 	
多目2								
いきいき								
会議室			●水墨画の会百花					
遊戯室				◇乳幼児健康相談				
多目1			●コーロ楓		◆転倒予防体操	●要町サロン		
多目2								
いきいき				●健康マーじゃん要				
会議室	●タロット			◎創作倶楽部				
日付	24	25	26	27	28	29	30	
予約開始日			10月3日 やわらか頭体操予約		10月5日 音楽で脳トレ体操予約	10月13日 ハロウィンDAY予約		
多目1		◇リトミック	●要千会	◎ピンポンタイム	◇ころころタイム		●要千会	
多目2		●愛委会(輪投げ)	●太極拳の会			◆栄養講座		
いきいき								
会議室								
多目1		◎歌のひろば ◆高齢者出張相談会					●横田会	
多目2								
いきいき				●健康マーじゃん要		◎ハンドメイドひろば		
会議室		●ひよこそろばん	◎なつかし昭和のめり絵サロン	◎創作倶楽部		●水墨画の会百花		