



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

※区外の方は実施日の前日より
予約受付いたします

◆手作りサロン

10月11日(水)
13時30分～15時
「ペンダント作り」

とても美しく素敵な作品になります！
定員:15名 区民優先
対象:65歳以上の方 材料費:200円
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

◇ハロウィンDAY

10月13日(金)
10時30分～11時30分

ゲームや工作、撮影スポットであそぼう♪
定員:30組 区民優先
対象:未就学児親子
予約:9月29日(金)9時15分より
主催:運営協議会にこここ部会

ひろば芸術祭

～異文化交流事業～
ミャンマーのお国紹介

今年は個人の作品もご覧いただけます
みなさまお誘いあわせのうえ
お出かけください

◎開催日

25日(水) 13時～16時30分
26日(木) 9時～16時30分
27日(金) 9時～16時30分
28日(土) 9時～16時30分

◎出展作品持ち込み期間

9月19日(火)～10月11日(水)
*詳しくは館内ポスターをご覧ください

4年ぶりに再開！

「つながりつながるひろばのWA！」
今回はスタンプラリーを実施します

10月30日(月)11時～12時半
池袋西口公園グローバルリングにて
オープニングセレモニー開催

※雨天中止

〈11月予告〉

◇ファミリーベビーマッサージ

11月5日(日) 10時30分～11時

パパもOK！お子さんと触れ合いましょう♪
講師:丸山充世氏
定員:10組 区民優先
対象:2～10か月のお子さまとご家族
予約:10月22日(日)9時15分より

◇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
おはなしばたぼん	15(日)	11時～11時30分	15組	当日先着	読み手:大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
リトミック	16(月) 22(日)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各 15組	10月1日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民優先 *いずれか1回の参加でお願いします
乳幼児健康相談	18(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	9月15日(金) 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 15組	10月5日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民優先
ベビーマッサージ	27(金)	10時30分～11時	12組	10月13日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2か月から10か月 区民優先 ★ベビ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	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
お誕生日おめでとう@ひろば要	10月生まれの方は職員にお知らせください。誕生日カードをプレゼントします！ 対象:未就学児 *撮影スポットで写真が撮れますのでカメラやスマホをお持ちください				

◆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	3(火)	10時30分～11時30分	24名	9月26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	4・18 (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	5(木)	14時～15時	24名	9月28日(木) 9時15分より	音楽に合わせてイス体操を楽しみましょう 対象:65歳以上 区民優先
囲碁・将棋の日	6・20 (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
らくらく体操	17(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	19(木)	14時～15時	24名	10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
楽しいパズル「数独」	23(月)	10時30分～11時30分	24名	10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)
なつかし昭和のぬり絵サロン	31(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	1(日)	10時30分～11時15分	50名	9月17日(日) 9時15分より	講師:山崎拓夫氏 全世代で楽しむ音楽会 区民優先
歌のひろば	2・16 (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
ピンポンタイム	11(水)	9時30分～11時30分	なし	予約不要	卓球台2台使用 ★室内用の運動靴をお持ちください
創作倶楽部	4・11・18 (水)	14時～16時	なし	予約不要	折り紙などを楽しみます ★折り紙をお持ちください
朝の体操	月～土	9時15分～9時45分	なし	予約不要	講師:伊藤治子氏 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	2(月) 18(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	13(金)	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	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		

区民ひろば要 令和5年10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	
	1	2	3	4	5	6	7	
	10月16日・22日 リトミック予約				10月19日 英語であそぼう予約			
午前	多目1	◎サンサン音楽会	●コール・アダージョ	◆やわらか頭体操	◆としまる体操	●かなめ健康 ヨガ教室	●要千会	
	多目2						◇第2子育てひろば	
	いきいき					◆囲碁・将棋の日		
	会議室		貸室抽選会	はつらつ部会				
午後	多目1		◎歌のひろば	●愛要会(輪投げ)	●混声合唱団プレジール	◆音楽で脳トレ体操	●要町サロン	
	多目2	◇第2子育てひろば	◆高齢者出張相談会				◇第2子育てひろば	
	いきいき				●健康マー جان要	●シルバーマー جان教室		
	会議室		●ひよこそろばん		◎創作倶楽部	●水墨画百花		
	8	9	10	11	12	13	14	
					10月19日 転倒予防体操予約	10月27日 ベビーマッサージ予約		
午前	多目1		スポーツの日 休館日	●愛要会(ポッチャ)	◎ピンポンタイム	事業準備	◇ハロウィンDAY	
	多目2	◇第2子育てひろば					●絆らしのなんでも相談会	●横田会
	いきいき							◇第2子育てひろば
	会議室					●楽書会		◇ハロウィンDAY
午後	多目1				◆手作りサロン	事業準備	●要町サロン	
	多目2	◇第2子育てひろば					●横田会	
	いきいき				●健康マー جان要		◇第2子育てひろば	
	会議室				◎創作倶楽部		●シルバーマー ジャン教室	
	15	16	17	18	19	20	21	
	11月15日 乳幼児健康相談予約	10月23日 楽しいパズル予約						
午前	多目1	◇おはなしばたぼん	◇リトミック	◆らくらく体操	◆としまる体操	◇英語であそぼう	●太極拳&ストレッチ	
	多目2	◇第2子育てひろば	●コー口楓	◆まちの相談室	◆高齢者出張相談会		◇第2子育てひろば	
	いきいき			●愛要会(ポッチャ)			◎囲碁・将棋の日	
	会議室			●水墨画百花				
午後	多目1		◎歌のひろば		◇乳幼児健康相談			
	多目2	◇第2子育てひろば			◇コーラスフローリア	◆転倒予防体操	●要千会	
	いきいき						◇第2子育てひろば	
	会議室	●タロット	●コラージュ		●健康マー ジャン要		●シルバーマー ジャン教室	
	22	23	24	25	26	27	28	
	11月5日ファミリー ベビーマッサージ							
午前	多目1	◇リトミック	◆楽しいパズル「数独」	●愛要会(輪投げ)	芸術祭準備	◎ひろば芸術祭		
	多目2	◇第2子育てひろば		●太極拳の会				
	いきいき							
	会議室	●ひよこそろばん	はつらつ部会					◎ベビーマッサージ ◎身体測定
午後	多目1		●コー口楓		◎ひろば芸術祭			
	多目2	◇第2子育てひろば		芸術祭準備				
	いきいき							
	会議室		●ひよこそろばん					
	29	30	31	◎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 ※令和5年9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 土日は多目的室2が 第2子育てひろばに なります！ プリオの電車 プラレール などで遊べます♪				
	11月12日 ベビー&キッズ イングリッシュタイム		11月7日 やわらか頭体操予約					
午前	多目1		◆フレイルしっかり チェック					
	多目2	芸術祭片付け						
午後	多目1		●太極拳の会					
	多目2	芸術祭片付け						
		●横田会	●コー口楓					
		役員会・広報部会	◎なつかし昭和のぬり絵サロン					



ピアッサ

ダウンロードはこちらから