



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

ひろばまつり

11月25日(土)13時~15時 受付 12:30

当日先着300名(整理券がなくなり次第受付終了)

オープニング:東京よさこい池袋笑來會

お店:ソースせんべい、チョコバナナ、景品つり、輪投げ、ポップコーン

喫茶、手作り七味、しおりづくり、子どもスキップ要のお店

コーナー:CSW、防災、測定、西部高齢者総合相談センター

●自転車での来場はご遠慮ください

主催:区民ひろば要運営協議会

◇ベビー&キッズイングリッシュタイム

11月12日(日) ベビー(1歳未満):10時~10時30分

キッズ(1歳から3歳):10時45分~11時30分

定員:各15組 区民優先 講師:小林一枝氏

予約:10月29日(日)9時15分より

主催:運営協議会にこここ部会

◎コラージュ体験会

11月13日(月) 13時30分~15時30分

「コラージュアート」を体験しましょう。

様々な映像を糊で貼り合わせ自分の思いを表現します。

定員:5名 予約:11月7日(火)9時15分より

予告 ◆ヒヤリハット「バスの乗り降り 安心・安全に」
12月7日(木) 10時30分~11時30分

定員:24名 65歳以上 区民優先 講師:国際興業バス職員

予約:11月16日(木) 9時15分より

主催:運営協議会はつらつ部会

つながりつながるひろばのWA! ひろばをめぐってスタンプポン!

11月1日(水)~12月28日(木) すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催します。スタンプを押して景品をもらおう!!

◇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
ファミリーベビーマッサージ	5(日)	10時30分~11時	10組	10月22日(日) 9時15分より	パパもOK! お子さんと触れ合いたいしょう♪ 講師:丸山充世氏 対象:2~10か月 区民優先
ふわふわタイム	9(木)	11時~11時30分	15組	予約不要	紙コップロケットを作ろう♪
乳幼児健康相談	15(水)	①10時~②10時30分~ ③11時~	各 6組	10月15日(日) 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	16(木)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各 15組	11月2日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6か月以上 区民優先
ベビーマッサージ	17(金)	10時30分~11時	12組	11月4日(土) 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 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	17(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	20(月)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各 15組	11月5日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6か月以上 区民優先
ころころタイム	30(木)	11時~11時30分	15組	予約不要	クリスマスオーナメントを作ろう♪
お誕生日おめでとう@ひろば要	11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)

としまる体操	1・15(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
やわらかく頭体操	7(火)	10時30分~11時30分	24名	10月31日(火) 9時15分より	脳トレ脳活にチャレンジ 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
音楽で脳トレ体操	9(木)	14時~15時	24名	11月1日(水) 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
楽しいパズル「数独」	13(月)	10時30分~11時30分	24名	11月6日(月) 9時15分より	数独を楽しみましょう 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会主催
転倒予防体操	16(木)	14時~15時	24名	11月9日(木) 9時15分より	講師:帝京平成大作業療法学科教授 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	17(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
要はつらつ健康講座	18(土)	10時30分~11時30分	32名	11月11日(土) 9時15分より	運動不足を解消しましょう 講師:理学療法士 高木 翔氏 対象:65歳以上 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
らくらく体操	21(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!
なつかし昭和のぬり絵サロン	28(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
おなか元気教室	29(水)	10時30分~11時30分	30名	11月12日(日) 9時15分より	講師:東京ヤクルト販売職員 対象:65歳以上 区民優先 主催:高齢者福祉課

◎どなたでも参加できる交流プログラム

歌のひろば	6・20(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	8・22(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	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 ★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

暮らしの何でも相談会	1(水)	10時30分~11時15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	6(月) 15(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		
まちの相談室	21(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11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			
	予約開始日			11月9日 音楽で脳トレ体操予約	11月16日 英語であそぼう予約		11月17日 ベビーマッサージ			
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 ※令和5年10月5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		◆としまる体操 ◎暮らしの何でも相談会	●愛要会(輪投げ)	文化の日 休館日 	●横田会 ◇第2子育てひろば			
	多目2							●横田会 ◇第2子育てひろば		
	いきいき									
	会議室						貸室受付			わくわく部会
	遊戯室									
午後	多目1	    ダウンロードはこちらから		●健康マージャン要 ◎創作倶楽部	●シルバーマージャン教室					
	多目2									
	いきいき									
	会議室									
	遊戯室									
	日付	5	6	7	8	9	10			
	予約開始日	11月20日 リトミック予約	11月13日 楽しいパズル「数独」予約	11月13日 コラージュ体験会予約		11月16日 転倒予防体操予約	11月18日 要はつらつ健康講座予約			
午前	多目1	◇ファミリーベビーマッサージ	●コー口楓	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム	●愛要会(ポッチャ)	◆高齢者福祉課事業 ●かなめ健康ヨガ教室			
	多目2	◇第2子育てひろば					◇第2子育てひろば			
	いきいき									
	会議室			はつらつ部会	●楽書会					
	遊戯室					◇ふわふわタイム				
午後	多目1		◎歌のひろば ◆高齢者出張相談会		●混声合唱団プレジール	◆音楽で脳トレ体操	●要町サロン ◇第2子育てひろば			
	多目2	◇第2子育てひろば								
	いきいき		●ひよこそろばん		●健康マージャン要 ◎創作倶楽部		●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花			
	会議室									
	遊戯室									
	日付	12	13	14	15	16	17			
	予約開始日	11月29日 おなか元気教室予約			12月13日 乳幼児健康相談予約	12月7日 ヒヤリハット予約				
午前	多目1	◇ベビー&キッズ イングリッシュタイム	◆楽しいパズル「数独」	●愛要会(輪投げ)	◆としまる体操 ◆高齢者出張相談会	◇英語であそぼう	●かなめ健康ヨガ教室 ◇ベビーマリージ ◇身体測定 ◎囲碁・将棋の日 役員会			
	多目2						◆要はつらつ健康講座			
	いきいき									
	会議室									
	遊戯室				◇乳幼児健康相談					
午後	多目1	●千早二丁目町会 落語会		●コー口楓		◆転倒予防体操	●要町サロン ●横田会 ◇第2子育てひろば			
	多目2		●ひよこそろばん							
	いきいき				●健康マージャン要 ◎創作倶楽部		●シルバーマージャン教室			
	会議室		◎コラージュ体験会							
	遊戯室									
	日付	19	20	21	22	23	24			
	予約開始日		12月9日 わくわくサロン②予約		12月5日 ハンドメイドひろば予約					
午前	多目1		◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◎ピンポンタイム ●愛要会(ポッチャ)	勤労感謝の日 休館日 	●太極拳&ストレッチ ひろばまつり準備			
	多目2	◇第2子育てひろば					ひろばまつり準備			
	いきいき									
	会議室			●水墨画の会百花						
	遊戯室									
午後	多目1		◆歌のひろば		●混声合唱団エミーズ					
	多目2	◇第2子育てひろば			●健康マージャン要 ◎創作倶楽部		◎ひろばまつり			
	いきいき			●シルバーマージャン教室						
	会議室	●タロット	●ひよこそろばん							
	遊戯室									
	日付	26	27	28	29	30				
	予約開始日			12月5日 やわらか頭体操予約	12月12日 かかも予約	12月7日 音楽で脳トレ体操予約				
午前	多目1	事業片付け	●コールアダージョ	●太極拳の会	◆おなか元気教室	◇ころころタイム	●土日は多目的室2が ●第2子育てひろばになります。 ●プリオやプラレールを思い切り ●広げて遊べます!! ●ひろばを巡る ●スタンプラリーは ●11月1日(水)から ●12月28日(木)まで開催! ●スタンプカードをもらって ●いざスタート!			
	多目2									
	いきいき									
	会議室	事業片付け								
	遊戯室									
午後	多目1		●コー口楓							
	多目2	◇第2子育てひろば	●要千会							
	いきいき									
	会議室		●ひよこそろばん	◎なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部					
	遊戯室									