

12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 X 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

◆クリスマス会

12月15日(金) 10時30分～11時15分
♪ポッポちゃんのバルーンアートショー♪
定員:40組 対象:未就学児(区民優先)
予約:12月2日(土)9時15分より
主催:運営協議会にっここ部会

◎わくわくサロン第2弾

クリスマスリースを作ろう♪
12月9日(土) 10時30分～11時30分
定員:10名 対象:どなたでも(区民優先)
予約:11月20日(月)9時15分より
参加費:200円(受付時に集金します)

<1月予告>

◎サンサン音楽会
1月7日(日) 10時30分～11時15分
講師:山崎拓木氏
定員:50名 対象:どなたでも(区民優先)
予約:12月17日(日)9時15分より

◆ヒヤリハット

12月7日(木) 10時30分～11時30分
バスの乗り降り安心・安全に！
講師:国際興業バス職員
定員:24名 対象:65歳以上の方(区民優先)
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

<1月予告>

◎区民ひろば 回遊音楽キャラバン
♪木管楽器の演奏をお楽しみください♪
1月10日(水) 10時30分～11時
出演:東京音楽大学の学生
定員:乳幼児親子30組・どなたでも20人(区民優先)
予約:12月20日(水)9時15分より

<1月予告>

◎要ニューイヤークンサート
二胡演奏会
1月12日(金) 14時～15時
出演:王 霄峰(わんしゃおふおん)氏
定員:80名
対象:どなたでも(区民優先)
予約:12月22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
おはなしばたぼん	10(日)	11時～11時30分	15組	予約不要	読み手:大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
子育てサロンかるがも	12(火)	10時45分～11時30分	15組	11月29日(水) 9時15分より	出演:千早おはなしの会 読み聞かせとわらべうた
乳幼児健康相談	13(水)	①10時～②10時30分～③11時～	各6組	11月15日(水) 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
ふわふわタイム 0歳児親子	14(木)	11時～11時30分	15組	予約不要	親子ふれあい遊び・マラカスを作ろう♪
リトミック	18(月) 24(日)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各15組	12月3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
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	12月7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	22(金)	10時30分～11時	12組	12月8(金) 9時15分より	講師:丸山充生氏 対象:2カ月から10カ月 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
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	マラカスを作って「おもちゃのチャチャチャ」を演奏しよう♪
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 12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	5(火)	10時30分～11時30分	24名	11月28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
高齢者交通安全研修会	5(火)	11時15分～12時10分	なし	予約不要	講師:目白警察署員 やわらか頭体操終了後に開催 (おみやげあります)
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
楽しいパズル「数独」	11(月)	10時30分～11時30分	24名	12月4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
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	12月14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	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・18(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で一緒に歌いましょう
ハンドメイドひろば	5(火)	14時～15時30分	10名	11月22日(水) 9時15分より	CDケースで作るスタンドグラス
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)
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
囲碁・将棋	月～土	10時～16時	なし	予約不要	囲碁将棋のご用意があります お仲間とおいでください

◆◆お気軽にどうぞ! 相談プログラム

高齢者出張相談会	4(月) 20(水)	14時45分～15時15分 11時～11時30分	なし	予約不要	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	15(金)	10時～12時	なし	予約不要	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	なし	予約不要	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
あそんで相談 ことばとからだ	21(木)	10時～11時30分	なし	予約不要	子育てや発達のお悩みを気軽に相談できます 主催:西部子ども家庭支援センター

区民ひろば要 令和5年12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	31					1	2	
予約開始日	休館日						12月15日 クリスマス会予約	
多目1	年末 休館日	◎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11月6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			●太極拳&ストレッチ	●要千会	
多目2			◇ピアッサ			●賞室抽選会	◇第2子育てひろば	
いきいき			  アプリダウンロードはこちらのQRコードから 区民ひろばや豊島区の情報も入手できます！			●広報部会		
会議室								
多目1								●横田会
多目2								◇第2子育てひろば
いきいき							●シルバーマージャン教室	
会議室								
多目1								
多目2								
いきいき								
会議室								
多目1	12月18日・24日 リトミック予約	12月11日 楽しいバスル「数独」予約			12月21日 英語であそぼう予約	12月22日 ベビーマッサージ予約		
多目2	◇第2子育てひろば	●愛妻会(輪投げ)	◆やわらか頭体操 ◆高齢者交通安全研修会	◆としまる体操	◆ヒヤリハット	●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎	◆わくわくサロン②	
多目1		◎歌のひろば ◆高齢者出張相談会	◎ハンドメイドひろば			●要町サロン	●横田会	
多目2	◇第2子育てひろば				◆音楽で脳トレ体操		◇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		●シルバーマージャン教室		
会議室			はつらつ部会	◎創作倶楽部		●水墨画の会百花		
多目1	10	11	12	13	14	15	16	
多目2	◇おはなしばたほん ◇第2子育てひろば	●楽しいバスル「数独」	◇子育てサロンかるがも	◎ピンポンタイム	●コーロ楓	◇クリスマス会 ◎暮らしの何でも相談	●要千会 ◇第2子育てひろば	
多目1			●貯筋クラブ	●役員会	●ホロホロ	◇クリスマス会		
多目2	◇第2子育てひろば	●コーロ楓		◇乳幼児健康相談	◇ふわふわタイム		●横田会	
いきいき		●ひよこそろばん	※エレベーター点検のため階段をご利用ください	●混声合唱団エミーズ	●事業準備		◇第2子育てひろば	
会議室		●唱友会		●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室		
多目1		●コラージュ		◎創作倶楽部		にこにこ部会		
多目1	17	18	19	20	21	22	23	
多目2	1月7日 サンサン音楽会予約	◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◆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 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定	●要千会 ◇第2子育てひろば	
多目1		●ひよこそろばん	●水墨画の会百花	●楽書会		●太極拳長崎		
多目2	◇第2子育てひろば				◇あそんで相談			
多目1		◎歌のひろば		●コーラスフローリア	◆転倒予防体操	●要町サロン	●横田会	
多目2	◇第2子育てひろば				●健康マージャン要	●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば	
多目1		●タロット		◎創作倶楽部				
多目1	24	25	26	27	28	29	30	
多目2	◇リトミック	●愛妻会(輪投げ)	●太極拳の会	◎ピンポンタイム	◇ころころタイム	【年末年始休館日のお知らせ】 令和5年12月29日(金) ~ 令和6年1月3日(水)  みなさま よいお年を 迎えください		
多目1	◇第2子育てひろば		●貯筋クラブ	●愛妻会(ポッチャ)	●ホロホロ			
多目1		●ひよこそろばん						
多目2	◇第2子育てひろば							
多目1		●コーロ楓						
多目2	◇第2子育てひろば							
多目1		●唱友会		●健康マージャン要				
多目2	◇第2子育てひろば		◆なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部				
多目1								
多目2								