1月のお知らせ

区民ひろば 要

区民ひろば × 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

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

◎回遊音楽キャラバン

1月10日(水)10時30分～11時
東京音楽大学の学生による
木管アンサンブル♪
定員:乳幼児親子30組
どなたでも20名（区民優先）
予約:12月20日(水)9時15分より

◇ふわふわタイム＆交通安全研修会

1月11日(木)11時～11時35分
◎ふわふわ手袋を作ろう♪
◎「子どもを事故から守る方法」
目白警察のお話
定員:15組
対象:0歳児親子
予約不要です

異文化交流

◎ 要ニューイヤーコンサート
～二胡演奏会～

演奏:王 霄峰（わんしゃおふぉん）氏

1月12日(金) 14時～15時
定員:80名
対象:どなたでも（区民優先）
予約:区民の方 12月22日(金)9時より
区外の方 1月5日(金)9時より

◆消費生活講座

出前寄席「悪質商法にご用心！」
真打落語家 柳家 花いち師匠
1月25日(木) 14時～15時
定員:30名
対象:65歳以上の方（区民優先）
予約:1月10日(水)9時15分より
おみやげ付

◇節分あそび

2月1日(木) 10時30分～11時15分
ボール遊び・工作・ゲームで節分を楽しもう♪
定員:20組 対象:未就学児親子（区民優先）
予約:1月18日(木)9時15分より

◎節分のつどい

2月2日(金) 14時～15時
「あどはだり」の
パフォーマンスと豆まき
対象:どなたでも（区民優先）100名
予約:1月19日(金)9時15分より
主催:運営協議会わくわく部会

予告

年男年女から福豆をもらおう！

※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします

◇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
おはなし会	5(金)	11時～11時20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
リトミック	15(月)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各15組	1月4日(木) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民優先
英語であそぼう	18(木)	①10時30分～11時 ②11時20分～11時50分	各15組	1月5日(金) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民優先
ファミリーベビーマッサージ	21(日)	10時30分～11時	10組	1月6日(土) 9時15分より	パパのご参加大歓迎！ 持ち物:ベビーオイル・バスタオル 講師:丸山充世氏 対象:2ヵ月から10ヵ月 区民優先
乳幼児健康相談	24(水)	①10時～ ②10時30分～ ③11時～	各6組	12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
ころころタイム 1.2.3歳児親子	25(木)	11時～11時30分	15組	予約不要	体を動かして遊ぼう！ ロケットを作って飛ばそう♪
ベビーマッサージ	26(金)	10時30分～11時	12組	1月12(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	26(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		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 1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）

音楽で脳トレ体操	4(木)	14時～15時	24名	12月21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 区民優先
らくらく体操	16(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！
としまる体操	17・31(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
転倒予防体操	18(木)	14時～15時	24名	1月11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
要はつらつ健康講座	20(土)	10時30分～11時30分	32名	1月13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 髙木 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
楽しいパズル「数独」	22(月)	10時30分～11時30分	24名	1月15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
やわらか頭体操	23(火)	10時30分～11時30分	24名	1月16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
なつかし昭和のぬり絵サロン	23(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

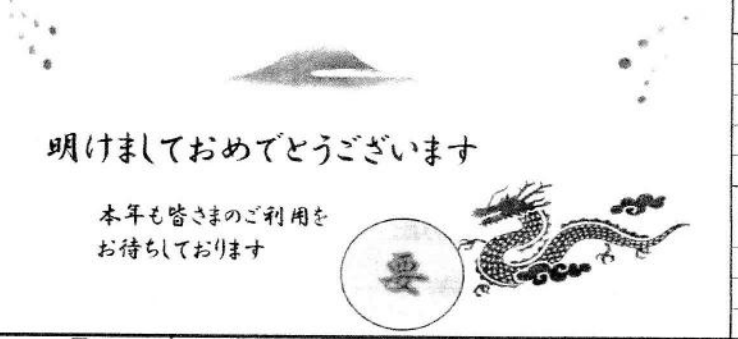
サンサン音楽会	7日(日)	10時30分～11時15分	50名	12月17日(日) 9時15分より	講師:山崎拓未氏 全世代で楽しむ音楽会 区民優先
歌のひろば	15・29(月)	14時～15時	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみなさんで一緒に歌いましょう
ピンポンタイム	24(水)	9時30分～11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用)
創作倶楽部	毎週(水)	14時～16時	なし	予約不要	折り紙などを楽しみます 持ち物:折り紙
朝の体操	月～土	9時15分～9時45分	なし	予約不要	太極拳24式 練功18法
ラジオ体操	月～土	13時15分～13時30分	なし	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

とわむおでかけ相談	15(月)	11時～12時	子育てや発達の悩みを気軽に相談できます	主催:東部子ども家庭支援センター
まちの相談室	16(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
高齢者出張相談会	17(水) 29(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	24(水)	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6年1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	6
	予約開始日					1月15日 リトミック予約	1/12ニューイヤーコンサート(区外)　1/18英語であそぼう	1月21日　ファミリーベビーマッサージ予約
午前	多目1						●かなめ健康ヨガ教室	●愛要会（輪投げ）
	多目2							◇第２子育てひろば
	いきいき					貸室抽選会		
	会議室							
	遊戯室						◇おはなし会	
午後	多目1					◆音楽で脳トレ体操		●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							
	遊戯室							
	日付	7	8	9	10	11	12	13
	予約開始日				1月25日 出前寄席予約	1月18日 転倒予防体操予約	1月26日 ベビーマッサージ予約	1月20日 要はつらつ健康講座予約
午前	多目1	◎サンサン音楽会	成人の日 休館日	●愛要会（ポッチャ）	◎国遊音楽キャラバン	◇ふわふわタイム ◇交通安全研修会	事業準備	●横田会
	多目2			●コーロ楓				◇第２子育てひろば
	いきいき				●楽書会	●ホロホロ	●太極拳長崎	
	会議室				控室		事業準備	
	遊戯室							
午後	多目1			事業準備			◎要ニューイヤーコンサート	●要千会
	多目2	◇第２子育てひろば						◇第２子育てひろば
	いきいき			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	会議室				◎創作倶楽部		控室	
	遊戯室							
	日付	14	15	16	17	18	19	20
	予約開始日		1/22楽しいパズル「数独」 2/14乳幼児健康相談　予約	1月23日 やわらか頭体操予約		2月1日 節分あそび予約	2月2日 節分のつどい予約	
午前	多目1		◇リトミック	◆らくらく体操	◆としまる体操	◇英語であそぼう	●かなめ健康ヨガ教室	◆要はつらつ健康講座
	多目2	◇第２子育てひろば		◆まちの相談室	◆高齢者出張相談会	●愛要会（ポッチャ）		
	いきいき						●太極拳長崎	
	会議室			●水墨画の会百花			役員会・広報部会	はつらつ部会
	遊戯室		◇とわむおでかけ相談					
午後	多目1		◎歌のひろば	●コーロ楓	●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						◇第２子育てひろば
	いきいき				●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	
	会議室		●コラージュ		◎創作倶楽部			
	遊戯室							
	日付	21	22	23	24	25	26	27
	予約開始日							
午前	多目1	◇ファミリーベビーマッサージ	◆楽しいパズル「数独」	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム ◇暮らしの何でも相談会	事業準備	●愛要会（輪投げ）	●要千会
	多目2	◇第２子育てひろば					◇ベビーマッサージ ◇身体測定	◇第２子育てひろば
	いきいき					●ホロホロ	●太極拳長崎	
	会議室	●ひよこそろばん	はつらつ部会	はつらつ部会				
	遊戯室				◇乳幼児健康相談	◇ころころタイム		
午後	多目1		●コーロ楓		●混声合唱団エミース	◆消費生活講座 出前寄席	●要町サロン	●要千会
	多目2	◇第２子育てひろば						◇第２子育てひろば
	いきいき		●唱友会		●健康マージャン要		●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	◆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	28	29	30	31			
	予約開始日	2月8日 音楽で脳トレ体操予約		2月6日 やわらか頭体操予約	2月13日 かるがも予約			
午前	多目1		●コールアダージョ	●太極拳の会	◆としまる体操			
	多目2	◇第２子育てひろば						
	いきいき							
	会議室							
	遊戯室							
午後	多目1		◎歌のひろば					
	多目2	◇第２子育てひろば	◆高齢者出張相談会					
	いきいき				●健康マージャン要			
	会議室		●ひよこそろばん		◎創作倶楽部			
	遊戯室							

◎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12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

ピアッザ

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！