# 区民ひろば 要

2月のお知らせ

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

## ◇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
年男年女の豆まき
定員:80名
対象:どなたでも（区民優先）
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

## ◇ラン活講座
豊島区×西武池袋本店
「FFパートナーシップ協定」事業
**2月17日(土)11時～12時**
ランドセルの選び方をプロから学びましょう
定員:30名(区民優先)
対象:未就学児と保護者の方
予約:2月1日(木)9時より

予告

## ◎おさがりひろば
**3月2日(土)**
10時～15時
サイズアウト品を気軽に
「どうぞ！」と譲り合う会
事前持ち込み期間等
詳しくは館内ポスターを
ご覧ください

## ◎わくわくサロン第3弾
**2月28日(水)10時30分～11時30分**
春のミニ寄せ植え
講師:北村 留美子氏
定員:10名　どなたでも（区民優先）
予約:2月7日(水)9時15分より
参加費:600円(申込時にお支払い)
主催:運営協議会わくわく部会

## ◆姿勢講座
**2月29日(木)10時30分～11時30分**
しなやかな体づくりとバランスを学びましょう！
講師:作業療法士　村田隆造氏
定員:30名
対象:65歳以上の方（区民優先）
予約:2月16日(金)9時15分より
持ち物:筆記用具、水分補給できるもの
主催:高齢者福祉課

## ◎ハンドメイドひろば
**2月29日(木) 14時～15時30分**
カプセルで作るかわいいおひなさま
定員:10名
対象:どなたでも（区民優先）
予約:2月14日(水)9時15分より
持ち物:水分補給できるもの

## ◇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 |
|---|---|---|---|---|---|
| おはなしぽたぽん | 4(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 |
| としま子育てサロンかるがも | 13(火) | 10時45分～11時30分 | 15組 | 1月31日(水)<br>9時15分より | 保健師さんのおはなし(長崎健康相談所)<br>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 | 14(水) | ①10時～ ②10時30分～<br>③11時～ | 各<br>6組 | 1月15日(月)<br>9時15分より | 身体測定・相談　主催:長崎健康相談所<br>★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 | 15(木) | ①10時30分～11時<br>②11時20分～11時50分 | 各<br>15組 | 2月2日(金)<br>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 | 16(金) | 10時30分～11時 | 12組 | 2月3日(土)<br>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<br>★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください |
| 身体測定 | 16(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 | 19(月)<br>25(日) | ①10時30分～11時<br>②11時20分～11時50分 | 各<br>15組 | 2月4日(日)<br>9時15分より | 講師:砂川美咲氏　対象:6カ月以上　区民優先<br>★いずれか1回の参加でお願いします |
| 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<br>2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 | 6(火) | 10時30分～11時30分 | 24名 | 1月30日(火)<br>9時15分より | 脳トレ脳活にチャレンジ　区民優先<br>主催:運営協議会はつらつ部会 |
| としまる体操 | 7・21<br>(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 | 8(木) | 14時～15時 | 24名 | 1月28日(日)<br>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 |
| 転倒予防体操 | 15(木) | 14時～15時 | 24名 | 2月8日(木)<br>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<br>★タオル・筆記用具をお持ちください　区民優先 |
| らくらく体操 | 20(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！ |
| 楽しいパズル「数独」 | 26(月) | 10時30分～11時30分 | 24名 | 2月19日(月)<br>9時15分より | 数独を楽しみましょう　区民優先<br>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 | 27(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 | 5・19<br>(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 | 14(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 | 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 |
| 囲碁・将棋 | 月～土 | 10時～16時 | なし | 予約不要 | 囲碁将棋のご用意(各2台)があります<br>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 | 5(月)<br>21(水) | 14時45分～15時15分<br>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<br>主催:西部高齢者総合相談センター |
| まちの相談室 | 20(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 |
| 暮らしの何でも相談会 | 2(金) | 14時～15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<br>主催:豊島区民社会福祉協議会 |

# 区民ひろば要　令和6年2月のカレンダー

豊島区要町1－5－1
☎03-3972-6338

◎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6年1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

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 日付 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 予約開始日 | | | | | 2月17日<br>ラン活講座予約 | 2月15日<br>英語であそぼう予約 | 2月16日<br>ベビーマッサージ予約 |
| 午前 | 多目1 | | | | | ◇節分あそび | 事業準備 | ●要千会 |
| | 多目2 | | | | | | | 第2子育てひろば |
| | いきいき | | | | | 貸室抽選会 | ●かなめ健康ヨガ教室 | |
| | 会議室 | | | | | | 事業準備 | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| 午後 | 多目1 | | | | | | ◎節分のつどい<br>◎暮らしの何でも相談会 | ●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 | | | | | | 控室 | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| | 日付 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 予約開始日 | 2月19日・25日<br>リトミック予約 | | | 2月28日<br>わくわくサロン予約 | 2月15日<br>転倒予防体操予約 | | |
| 午前 | 多目1 | | | | | | ●太極拳長崎 | ●要千会 |
| | 多目2 | ◇おはなしばたぼん | ●コールアダージョ | ◆やわらか頭体操 | ◆としまる体操 | ●愛要会（輪投げ） | ●コーロ楓 | 第2子育てひろば |
| | いきいき | | | | | | | |
| | 会議室 | | | はつらつ部会 | | | ◆ヒアリングフレイルチェック | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| 午後 | 多目1 | | ◎歌のひろば | | | ◆音楽で脳トレ体操 | ●要町サロン | ●横田会 |
| | 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 | | | ●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 | | ●ひよこそろばん | | ◎創作倶楽部 | | ●水墨画の会百花 | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| | 日付 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 予約開始日 | 建国記念の日 | | | 2/29ハンドメイドひろば予約 | 3月13日<br>乳幼児健康相談予約 | 2月29日<br>姿勢講座予約 | |
| 午前 | 多目1 | | 振替休日<br>休館日 | ◇子育てサロンかるがも | ◎ピンポンタイム | ◇英語であそぼう | ●かなめ健康ヨガ教室 | ◇ラン活講座 |
| | 多目2 | 第2子育てひろば | | ●愛要会（ボッチャ） | | | ◇ベビーマッサージ<br>◇身体測定 | 第2子育てひろば |
| | いきいき | | | | | | | |
| | 会議室 | | | ●水墨画の会百花 | ●楽書会 | | 役員会 | |
| | 遊戯室 | | | | ◇乳幼児健康相談 | | | |
| 午後 | 多目1 | | | ●コーロ楓 | | ◆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 | | | | ◎創作倶楽部 | ●ひよこそろばん | | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| | 日付 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 予約開始日 | | 2/26楽しいパズル「数独」予約 | | | 3月7日<br>音楽で脳トレ体操予約 | | |
| 午前 | 多目1 | | ◇リトミック | ◆らくらく体操 | ◆としまる体操 | | 天皇誕生日<br>休館日 | ●要千会 |
| | 多目2 | 第2子育てひろば | ●愛要会（輪投げ） | ◆まちの相談室 | ◆高齢者出張相談会 | ●愛要会（ボッチャ） | | 第2子育てひろば |
| | いきいき | | | | | | | |
| | 会議室 | | | にこにこ部会 | | | | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| 午後 | 多目1 | | ◎歌のひろば | | ●コーラスフローリア | | | ●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 | | | ●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 | | ◎創作倶楽部 | | | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| | 日付 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |
| | 予約開始日 | | | 3月5日<br>やわらか頭体操予約 | | | | |
| 午前 | 多目1 | ◇リトミック | ◆楽しいパズル「数独」 | ●太極拳の会 | ◎わくわくサロン | ◆姿勢講座 | | |
| | 多目2 | 第2子育てひろば | | | | | | |
| | いきいき | | | | | | | |
| | 会議室 | | はつらつ部会（数独） | | わくわく部会 | | | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |
| 午後 | 多目1 | | ●コーロ楓 | | ●混声合唱団エミーズ | | | |
| | 多目2 | 第2子育てひろば | ●ひよこそろばん | | | | | |
| | いきいき | | | | ●健康マージャン要 | ◆ハンドメイドひろば | | |
| | 会議室 | | ●コラージュ | ◆なつかし昭和のぬり絵サロン | ◎創作倶楽部 | | | |
| | 遊戯室 | | | | | | | |

◇ 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!