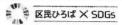
3月のお知らせ

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

◎サンサン音楽会

「誰でも楽しめる音楽会!」

3月17日(日)

時間:10時30分~11時15分

定員:50名※区民優先 対象:どなたでも

講師:音楽講師 山崎拓未氏

予約: 3月5日(火)9時15分より

◎おさがりひろば

「子ども服・おもちゃのリサイクル市」サイズアウトの品(80~140)をおゆずりします!

3月2日(土)

時間:10時~品物がなくなり次第終了

対象:どなたでも

持ち物:持ち帰り袋必携

※入場等は係がご案内いたします

<u><令和6年度団体登録について></u>
3月1日(金)から申請書をお配りします。
登録は3月中にお願いいたします。

要はつらつ健康講座

「 運動不足を解消しましょう!!

3月9日(土)

時間:10時30分~11時30分

定員:32名※区民優先

対象:65歳以上

講師:理学療法士 髙木 翔氏 り 持ち物:水分補給できるもの

予約:3月2日(土)9時15分より

主催: 運営協議会 はつらつ部会

◇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	
おはなし会	1(金) 11時~11時20分 なし 予約不要 豊島区図書館の読み聞かせボランティアに		豊島区図書館の読み聞かせボランティアによるおはなし会			
乳幼児健康相談	13(水)	①10時~ ②10時30分~ ③11時~	各 6組	2月15日(木) 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	
ふわふわタイム O歳児親子	14(木)	11時~11時30分	15組	予約不要	みんなで演奏会! 楽器で遊ぼう♪	
リトミック	18(月)	①10時30分~11時 ②11時20分~11時50分	各 15組	3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	
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	3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	3月8日(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 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 みんなて		みんなで演奏会! 楽器で遊ぼう♪		
お誕生日おめでとう@ひろば	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 *** *** *** *** *** *** *** *** 3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・変)







·	******************			constant Manager	
やわらか頭体操	5(火)	10時30分~11時30分	24名	2月27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
としまる体操	6(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	7(木)	14時~15時	24名	2月22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
楽しいパズル「数独」	11(月)	10時30分~11時30分	24名	3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
転倒予防体操	14(木)	14時~15時	30名	3月6日(水) 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
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!
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

②となたでも参加できる交流プログラム



& Ofto

TO S

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	
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)	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~日	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(各2台)	

◇ ◆ ◎ お気軽にとうぞ! 相談プログラム







()))))))))))))))))))	30/2 - 2	2	
暮らしの何でも相談会	4(月)	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 主催: 豊島区民社会福祉協議会
高齢者出張相談会	6(水) 18(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
まちの相談室	19(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6年3月のカレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

			THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	THOTON			A 03 3912	
		브	月	火	水	木	金	<u> </u>
200	日付	31				L		2
	予約 開始日							3月9日 要はつらつ健康講座予約
	多目 1		◎どなたでも参加]できます		日現在の予定です		表はシンプ 国際所の特定 1760
			◆高齢者のための			都合により変更する	事業準備	のキレナがハフリフゖ
午	多目2	○第2子育てひろば	○乳幼児親子のた		ことが あります			◎ おさがりひろば
前	いきいき		●団体・自主グル・			豊島区民の方が優先	資室抽選会	
	会議室		、 ●団体 ロエノル	ノル部	となります			
	遊戲室		brevereterererererererer				うおはなし会	
							V0318/8/02	
	多目1		ピアッザ			_ l _ ± _	事業準備	
		◇第2子育てひろば	Garal C			$\varphi Q Q \varphi$		◎おさがりひろば
後	いきいき			アプリダウンロードは	- FROORT-KMR		● シルバーマーシャン教室	
	会議室			区民ひろばや豊島区の		S O S		
	遊戲室		TELEVISION:	manufacture of the state of the				
	日付	5	4	5	6	7	8	9
-	予約	3月18日	3/11楽しいパズル	3月17日	3月14日	3月21日	3月22日	9
	開始日	リトミック予約	「数独」予約	サンサン音楽会予約	転倒予防体操予約	英語であそぼう予約	ベビーマッサージ予約	
200	多目1	事業片付け	300000	7777 WXXXX 113	◆としまる体操	●愛要会 (輪投げ)	學太極拳長崎	
			●コール・アダーショ	◆やわらか頭体操	◆高齢者出張相談会	● 名 女 公 (+同) 文 () /		◆要はつらつ健康講座
午	多目2	○第2子育てひろば			▼ 19381 B LL JK166X24		参コーロ楓	
前	いきいき							
	会議室		広報部会	はつらつ部会				はつらつ部会(健康講座)
	遊戲室							
	多目1		○ #b = 21 72 LE				無際サウン	a#ma
			◎歌のひろば			◆音楽で脳トレ体操	●要町サロン	●横田会
in	多目2	◇第2子育てひろば	◎暮らしの何でも相談会					◇第2子育てひろば
後	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	7-16-2-10 LL CONTROL - 10 LL C
	会議室		●ひよこそろばん		②創作倶楽部			
	遊戲室		- 00,000		96/11/00/00			
_		- 10		10	40			4.0
_	日付	10	11	12	13	14	15	16
	予約 開始日						4月15日 乳幼児健康相談予約	
_	多目1		A 39/1 1 1 1/2 Tu	●愛要会(ボッチャ)			チレタリアではは、泉イビが、リイボリ	会供用会
_		6 M 0 7 T T 1 7 1 K	◆楽しいパズル 「数独」	学を安立 (パツナヤ)	◎ピンボンタイム		●かなめ健康ヨガ教室	●横田会
	多目2	◇第2子育てひろば	数/出]					◇第2子育てひろば
前	いきいき							
	会議室		はつらつ部会(数独)		●楽書会		役員会 はつらつ部会	
	遊戲室				◇乳幼児健康相談	◆ふわふわタイム	IXXLI IO - D - OFIL	
_						(2)3117311737 A		
	多目 1		●□-□楓		参コラース・フローリア	◆転倒予防体操		●横田会
午	多目2	◇第2子育てひろば	●ひよこそろばん			V +23123 5/317-34		○第2子育てひろば
後	いきいき				●健康マージャン要		● シルバーマージャン数量	
	会議室		●コラージュ		◎創作倶楽部			
			4-17 7-1		COLLEXA		and the same of th	
_	遊戲室		16					
_	日付	17	18	19	20	21	22	23
	予約 開始日							
			0111 > 5					
	多目 1	◇サンサン音楽会	◇リトミック	◆らくらく体操		◇英語であそぼう	●太極拳長崎	●要千会
午	多目2			◆まちの相談室		●愛要会 (輪投げ)	◇ベビーマッサージ ◇身体別定	○第2子育てひろば
十前	いきいき				pro			
199	会議室		●ひよこそろばん	●水墨画の会百花				
\vdash			-000000000	**************************************	春分の日			
	遊戲室				休館日			
	多目1		◎歌のひろば				●要町サロン	●要干会
午	多目2		◆高齢者出張相談会					第2子育てひろば
後	いきいき			◎唱友会			● シルバーマージャン教室	
	会議室	●タロット			- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		●水墨画の会百花	
					-		マ小室園の五日10	
	遊戲室							
	日付	24	25	26	27	28	29	30
	予約							
_	開始日							
	多目1		◎コール・アダージョ	●太極拳の会	©ピンポンタイム	◇ころころタイム	●かなめ健康ヨカ教室	*要千会
午	多目2	○第2子育てひろば	●愛要会 (ボッチャ)	- ハルンチャンス	SC21112314		~ 石 多の原来コク女皇	○第2子育てひろば
前	いきいき							
	会議室		参71トースフげ					
			●ひよこそろばん					
	遊戲室							
	多目1		●コーロ楓					●要干会
午	多目2	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば
	いきいき	- A3C 3 A3 CO 310			● 脚本つ N. N. ■			AME I B CO. DIG
反					●健康マージャン要			
				LA PORTO CONTRACTOR AND ADDRESS OF THE PARTY	· (2) (20) (20) (20) (20)			
	会議室		and the same of th	◆なつかし紹和のぬり組サロン	②創作倶楽部			