



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



ふわふわタイム と ころころタイムが  
合同になりました！

## ◇ふわころタイム

わくわく春のおはなし会と  
4月生まれのお誕生会♪

**4月25日(木)**

時間：11時～11時40分  
出演：おはなしこんぺいとう  
定員：15組 ※区民優先  
対象：未就学児親子  
予約：4月10日(水)9時15分より

- ◆やわらか頭体操
  - ◆音楽で脳トレ体操
- 4月より予約不要  
になります！

4月1日より **個人利用証**の更新を  
行います  
ご登録内容に変更がないか窓口にて  
確認させていただきます  
皆さまのご協力をお願いいたします

予約制に  
なりました

「お誕生日おめでとう@ひろば要」は  
毎月のふわころタイムの中でおこないます

### ◇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	7(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
リトミック	15(月) 28(日)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	4月3日(水) 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回の参加をお願いします
乳幼児健康相談	17(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	3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
英語であそぼう	18(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	4月4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	26(金)	10時30分～11時	12組	4月12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 ★ベビーマッサージ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

### ◆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	2(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	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	3・17 (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」	8(月)	10時30分～11時30分	24名	4月2日(火) 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
音楽で脳トレ体操	11(木)	14時～15時	なし	予約不要	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	18(木)	14時～15時	30名	4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
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



歌のひろば	1・15 (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	10・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	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)

### ◇お気軽にどうぞ！相談プログラム



暮らしの何でも相談会	25(木)	11時～11時40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		
------------	-------	------------	----------------------------------------------------	--	--

# 区民ひろば要 令和6年4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				4/8楽しいパズル「数独」予約	4/15・28 リトミック予約	4月18日 英語であそぼう予約			
午前	多目1	令和6年度 スタート! 今年度も よろしくお願 いいたします	●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)	●かなめ健康ヨガ教室	●要千会	
	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			はつらつ部会					
午後	多目1		◎歌のひろば		●コーラス・フローリア			●要千会	
	多目2							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 遊戯室				◎創作倶楽部				
日付		7	8	9	10	11	12	13	
予約開始日					4月25日 ふわころタイム予約	4月18日 転倒予防体操予約	4月26日 ベビーマッサージ予約		
午前	多目1		◆楽しいパズル「数独」		◎ピンポンタイム	●愛要会(輪投げ)	●太極拳&ストレッチ	●要千会	
	多目2	○おはなしばたぼん						第2子育てひろば	
	いきいき						●太極拳長崎		
	会議室 遊戯室		はつらつ部会(数独)		●楽書会				
午後	多目1		●コーロ楓		●混声合唱団エミーズ	◆音楽で脳トレ体操	●要町サロン	●要千会	
	多目2	第2子育てひろば	●ひよこそろばん					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 遊戯室		●コラージュ		◎創作倶楽部				
日付		14	15	16	17	18	19	20	
予約開始日			5月15日 乳幼児健康相談予約						
午前	多目1		○リトミック		◆としまる体操	◇英語であそぼう ●愛要会(ポッチャ)	●かなめ健康ヨガ教室	●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			●水墨画の会百花			●コーロ楓 役員会		
	会議室 遊戯室				◇乳幼児健康相談				
午後	多目1		◎歌のひろば		●コーラス・フローリア	◆転倒予防体操		●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 遊戯室		●ひよこそろばん		◎創作倶楽部				
日付		21	22	23	24	25	26	27	
予約開始日									
午前	多目1		●コール・アダージョ		◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム 暮らしの何でも相談会	●愛要会(ポッチャ) ベビーマッサージ 身体測定	●横田会	
	多目2	第2子育てひろば					●太極拳長崎	第2子育てひろば	
	いきいき								
	会議室 遊戯室								
午後	多目1		●コーロ楓				●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			●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 遊戯室	●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	●ひよこそろばん	●水墨画の会百花		
日付		28	29	30					
予約開始日				5月14日 かるかも予約					
午前	多目1	○リトミック	昭和の日 休館日		●太極拳の会	◎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3月6日現在の予定で ※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	
	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					◆ピアッサ  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！			
	多目2	第2子育てひろば							
	いきいき								
	会議室 遊戯室								