

# 9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

区民ひろば X SDGs

## 防災ウィーク

### ◇ママ防災士による防災講座

～今日からできる  
乳幼児子育て世代のおうち防災～

9月1日(日)10時30分～11時30分

定員:20組(区民優先)

対象:乳幼児親子・保護者

※お子さん連れでもおひとりでの

参加もOK!

予約:8月18日(日)9時15分より

主催:運営協議会にこここ部会

防災に  
役立つ  
おみやげ  
プレゼント!

### ◎防災展

～いろいろな防災グッズを展示します  
おみやげもあります♪～

9月3日(火)9時30分～16時

4日(水)9時30分～15時30分

対象:どなたでも 予約:不要

主催:運営協議会はつらつ部会

わくわく部会

### ◎サンサン音楽会

～大人も子どももみんな葉まれ♪～

9月8日(日)10時30分～11時15分

講師:山崎拓未氏

定員:50名(区民優先) 対象:どなたでも

予約:8月25日(日)9時15分より

### ◆シニア祭

～シャンソン歌謡コンサート♪～

9月12日(木)10時30分～11時30分

出演:佐竹 律香氏

定員:80名(区民優先) 対象:65歳以上の方

予約:区内の方…8月22日(木)9時15分より

区外の方…9月5日(木)9時15分より

持ち物:水分補給用飲み物



### ◆要はつらつ健康講座パート2

～運動不足を解消しましょう！～

9月21日(土)10時30分～11時30分

講師:高木 翔氏(理学療法士)

定員:32名(区民優先) 対象:65歳以上の方

予約:9月14日(土)9時15分より

持ち物:水分補給用飲み物

主催:運営協議会はつらつ部会



### ◇親子ふれあいストレッチ

「親子でバルビツストレッチ！」

～骨盤を本来の位置へ調整して美しい姿勢と  
腰痛や神経的予備を改善しよう～

9月28日(土)

①10時～10時40分(4～11か月の親子)

②11時～11時45分(1～2歳位の親子)

講師:小室めぐ宝氏(骨盤インストラクター)

定員:各15組(区民優先)

予約:9月12日(木)9時15分より

持ち物:フェイスタオル・水分補給用飲み物

主催:運営協議会にこここ部会



### ◇乳幼児親子のための子育てプログラム

※記載のない場合、区外の方は各事業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	6(金)	11時～11時20分	15組	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
子育てサロンかるがも	10(火)	10時45分～11時30分	15組	8月28日(水) 9時15分より	歯科衛生士さんのおはなし(虫歯についてと簡易検査) 主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会 区民の方
乳幼児健康相談	18(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	8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
英語であそぼう	19(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	9月5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
リトミック	24(火)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	9月10日(火) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民優先
ふわころタイム	26(木)	11時～11時30分	15組	9月11日(水) 9時15分より	手形足形アート(10月のひろば芸術祭にも出品します) 8・9月生まれのお誕生日祝い♪ 保育園の先生も来てくれます!!
ベビーマッサージ	27(金)	10時30分～11時	12組	9月13日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10カ月 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	27(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)

音楽で脳トレ体操	5(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
楽しいパズル「数独」	9(月)	10時30分～11時30分	24名	9月2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	17(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	イスに座ってできる体操を中心に体をリフレッシュ!
としまる体操	18(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	19(木)	14時～15時	30名	9月9日(月) 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	24(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

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
歌のひろば	9(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	11・25 (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)
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	12(木)	10時30分～11時30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		
高齢者出張相談会	17(火)	10時30分～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		
まちの相談室	17(火)	10時30分～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 主催:西部高齢者総合相談センター		

# 区民ひろば要 令和6年9月のカレンダー



豊島区要町1-5-1  
☎03-3972-6338

	日	月	火	水	木	金	7	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
予約開始日		9月9日 楽しいパズル「数独」予約			9月19日 英語であそぼう予約 9月12日 シニア祭予約(区外)			
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇防災講座 ●コールアダージョ 貸室抽選会	◎防災展	◎防災展	●愛要会(輪投げ) はつらつ部会	●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎	●横田会 ◇第2子育てひろば	
午後	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	にこにこ部会 事業準備	◎防災展	◎防災展	◆音楽で脳トレ体操 はつらつ部会	●横田会 ●シルバーマージャン教室	●横田会 ◇第2子育てひろば	
日付	8	9	10	11	12	13	14	
予約開始日		9月19日 転倒予防体操予約	9月24日 リトミック予約	9月26日 ふわころタイム予約	9月28日 親子ふれあいストレッチ予約	9月27日 バビーマッサージ予約	9月21日 要はつらつ健康講座予約	
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◎サンサン音楽会 ◆楽しいパズル「数独」	◇子育てサロンかるがも	◎ピンポンタイム	◆シニア祭 ◎暮らしの何でも相談会	●太極拳&ストレッチ ●太極拳長崎	●愛要会(ポッチャ) ◇第2子育てひろば	
午後	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば ◎歌のひろば	●コー口楓	事業準備 にこにこ部会	●楽書会	●要町サロン	●横田会 ◇第2子育てひろば	
日付	15	16 敬老の日	17	18	19	20	21	
予約開始日	10月16日 乳幼児健康相談予約							
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば	敬老の日 休館日	◆らくらく体操 ◆高齢者出張相談会 ◆まちの相談室 ●水墨画の会百花	◆としまる体操	◇英語であそぼう ●かなめ健康ヨガ教室 ●愛要会(輪投げ) ●コー口楓 役員会	◆要はつらつ健康講座 パート2 はつらつ部会	
午後	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば ●タロット		●コーラスフロリア ●唱友会	●健康マージャン要 ◎創作倶楽部	◆転倒予防体操 ●要千会 ●シルバーマージャン教室	●要千会 ◇第2子育てひろば	
日付	22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28	
予約開始日						10月11日 ハロウィンDAY予約		
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば	振替休日 休館日	◇リトミック ●太極拳の会	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ) ●バビーマッサージ ●身体測定 ●太極拳長崎	◇親子ふれあい ストレッチ にこにこ部会	
午後	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば		●コーラスフロリア ◆なつかし昭和のぬり絵サロン	●コーラスフロリア ●健康マージャン要 ◎創作倶楽部	●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	●要千会 ◇第2子育てひろば にこにこ部会	
日付	29	30						
予約開始日		10月7日 楽しいパズル「数独」予約						
午前	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	フレイルしっかりチェック	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>◎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</p> </div>					
午後	多目1 多目2 いきいき 会議室 遊戯室	◇第2子育てひろば	<p>※令和6年8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</p>					



アプリの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！



◆ピアッザ