

11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 X 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

◇ハッピー保育園タイム

～タオル人形を作ろう！～

11月29日(金)

11時～11時30分

定員:15組(区民優先) 対象:未就学児親子
予約:11月16日(土)9時15分より
持ち物:水分補給用の飲み物
主催:豊島区立保育園副園長会チームハッピー

◎かなめ舞台発表会

11月8日(金) 10時～12時

ひろば要で活躍するサークル活動を

ご紹介いたします！

予約不要で、どなたでもご観覧いただけます！

区民ひろば要で行われているサークル活動を
実際にご覧いただける貴重な機会です。
お誘いあわせの上 ご来場ください。

◆メモリートーク

～思い出を話そう～

11月25日(月)

10時30分～11時30分

講師:相澤和彦氏(高田介護予防センター)
定員:20名(区民優先)
対象:65歳以上
予約:11月11日(月)9時15分より
持ち物:水分補給用の飲み物
主催:高齢者福祉課

◎ハンドメイドひろば

～利用証ケースを作りましょう～

11月28日(木)14時～15時30分

定員:10名(区民優先) 対象:どなたでも
予約:11月17日(日)9時15分より
持ち物:手ふき用タオル・水分補給用の飲み物

◆要はつらつ健康講座パート3

～運動不足を解消しましょう！～

11月9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:11月2日(土)9時15分より 持ち物:水分補給用の飲み物
主催:運営協議会はつらつ部会

12月予告

◎ひろばまつり

ひろば要でお祭りだー♪

12月7日(土)13時～15時

先着300名 予約不要
*チケットがなくなり次第受付終了
対象:どなたでも
主催:区民ひろば要運営協議会

◇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	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
リトミック	18(月)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各15組	11月3日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6か月以上 区民優先
乳幼児健康相談	20(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各6組	10月15日(火) 9時15分より	身体測定・相談 主催:長崎崎健康相談所 ★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	21(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各15組	11月7日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6か月以上 区民優先
ベビーマッサージ	22(金)	10時30分～11時	12組	11月8日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2か月から10ヵ月 区民優先 ★ベビーマッサージ(滑りをよくするもの)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
ふわころタイム	28(木)	11時～11時30分	15組	11月13日(水) 9時15分より	ハンドベルで遊びましょう♪ ★誕生祝★11月生まれのお友だちをお祝いします

〈日曜プログラム〉・ベビー&キッズイングリッシュタイム 10(日)・ファミリーベビーマッサージ 17(日) →裏面に案内がございますのでご覧ください

◆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	5(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 主催:運営協議会はつらつ部会
としまる体操	6・20 (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」	11(月)	10時30分～11時30分	30名	10月31日(木) 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	14(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
らくらく体操	19(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	イスに座ってできる体操を中心に体をリフレッシュ!
転倒予防体操	21(木)	14時～15時	30名	11月14日(木) 9時15分より	講師: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	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

◎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	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と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 ★室内用運動靴をお持ちください
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	5(火)	11時15分～11時45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	14(木)	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		

区民ひろば要 令和6年11月のカレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

日付	日	月	火	水	木	金	土
日付 予約 開始日			 ピアッサ *豊島区エリアを選択すると区民ひろばの情報が見られます *子育て応援アプリ「ピアッサ」を利用してください			1 11/17 ファミリー ベビーマッサージ	2 11/9 ◆要はつらつ健康講座3
午前	◎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					貸室抽選会 ◎おはなし会 ◎かなめ健康ヨガ教室 ◎太極拳長崎	◎第2子育てひろば ◎横田会
午後	※令和6年10月6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					◎シルバーマージャン教室	◎第2子育てひろば ◎横田会
日付	3	4	5	6	7	8	9
日付 予約 開始日	11/18 ◎リトミック					11/21 英語であそぼう	11/22 ベビーマッサージ
午前	◎第2子育てひろば	文化の日 振替休日	◆やわらか頭体操 ◎暮らしの何でも相談会 はつらつ部会	◆としまる体操	◎愛委会(輪投げ) ◎太極拳の会		◆要はつらつ健康講座 パート3
午後	◎第2子育てひろば	休館日	◎コー口楓 ◎カラオケ囃友会	◎創作倶楽部 ◎コーラス・フロリア ◎健康マージャン要	◎職業準備	◎シルバーマージャン教室	◎第2子育てひろば ◎横田会
日付	10	11	12	13	14	15	16
日付 予約 開始日		11/25 ◆メモリートーク		11/28 ◎ふわころタイム	11/21 ◆転倒予防体操	12/11 乳幼児健康相談	11/29 ハッピー保育園 タイム
午前	◎ベビー&キッズ イングリッシュタイム	◆楽しいバスル「教独」 はつらつ部会	◎愛委会(ポッチャ) ◎水墨画の会百花	◎ピンポンタイム ◎楽書会		運営協議会役員会 ◎太極拳&ストレッチ ◎かなめ健康ヨガ教室	◎第2子育てひろば ◎要千会
午後	◎千早二丁目町会	◎コーラージュ		◎創作倶楽部 ◎混声合唱団エミーズ ◎健康マージャン要	◆音楽で脳トレ ◆高齢者出張相談会	◎シルバーマージャン教室	◎第2子育てひろば ◎要千会
日付	17	18	19	20	21	22	23
日付 予約 開始日	11/28 ◎ハンドメイドひろば		12/3 ◆わくわくサロン①				
午前	◎ファミリーベビーマッサージ ◎第2子育てひろば	◎リトミック	◆らくらく体操	◆としまる体操 ◎乳幼児健康相談	◎英語であそぼう ◎愛委会(輪投げ)	◎ベビーマッサージ ◎身体測定 ◎太極拳長崎	勤労感謝の日
午後	◎第2子育てひろば ◎タロット	◎歌のひろば	◎カラオケ囃友会	◎創作倶楽部 ◎健康マージャン要	◆転倒予防体操	◎要町サロン ◎水墨画の会百花 ◎シルバーマージャン教室	◎休館日
日付	24	25	26	27	28	29	30
日付 予約 開始日						12/13 ◎クリスマス会	
午前	◎第2子育てひろば	◆メモリートーク	◎太極拳の会	◎ピンポンタイム	◎ふわころタイム ◎愛委会(ポッチャ)	◎ハッピー保育園タイム	◎第2子育てひろば ◎要千会
午後	◎第2子育てひろば	◎コー口楓	◆なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部 ◎混声合唱団エミーズ ◎健康マージャン要	◎ハンドメイドひろば		◎第2子育てひろば ◎要千会

開館時間:午前9時~午後5時

休館日:年末年始、祝日

*祝日が日曜日と重なった場合→日曜日(開館)・翌日の月曜日(休館)

今後の休館日

12月29日(日)~1月3日(金)

1月13日(月)、2月11日(火)・24日(月)、3月20日(木)

「区民ひろば」って
イベント参加でしか
利用できないの？

そんなことはありません。
開館中は大人も子どもも、お一人でも
グループでも、ご利用いただけます。
ご来館お待ちしております！

日曜プログラムのご紹介

ベビー&キッズ

◇イングリッシュタイム

~英語に魅れる楽しさを育みましょう~

11月10日(日) ①10時~10時30分 (ベビー:1歳未満の親子)

講師:小林一枝氏 ②10時45分~11時30分 (キッズ:1~3歳の親子)

定員:各15組(区民優先)

予約:10月26日(土)9時15分より 主催:運営協議会にこの部会

◇ファミリーベビーマッサージ

~ご家族で赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう~

11月17日(日) 10時30分~11時

講師:丸山充世氏

定員:10組(区民優先)

対象:2ヵ月~10ヵ月のお子さんとご家族

予約:11月1日(金)9時15分より

持ち物:ベビーオイル(濡りをよくするもの)・バスタオル

★ひろばのお部屋紹介★

*毎月ひろば要を紹介していきます。お楽しみに♪

<遊戯室>

主に小学生が遊ぶお部屋です。座卓で勉強をしたり、漫画を読んだり、ぬり絵をしたりと、自由な使い方でご過ごせます。

受付で借りた貸し出しおもちゃは遊戯室で遊んでくださいね♪

★定例事業紹介★

<ラジオ体操のお誘い>

・月~土の、毎日13時15分より

ラジオ体操第一と第二で体を動かします。

・どなたでもご参加いただけます！

寒さで固まる体を優しくほぐして冬に備えましょう♪



つながる・つながる・ひろばのWA!

ひろばをめぐってスタンプポン!

11月1日(金)~12月28日(土)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催します。
スタンプを押して景品をもらおう!!



みんなの 区民ひろばフェス 2024

11月2日(土)10時~16時

今年も開催!

場所:ハレザ池袋(harevutai, パークプラザ),
イク・サンパークつながるひろばのWA!
オープニングセレモニー、歌、トークショー、
ワークショップ、マルシェなど盛りだくさん!