

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

◎「わくわくサロン」第1弾 クリスマスリースを作ろう♪

12月3日(火) 14時 ~15時
定員:15名 対象:どなたでも(区民優先)
予約:11月19日(火)9時15分より
参加費:500円(申込時支払)
主催:運営協議会わくわく部会

クリスマス会

～みんなでたのしく♪クリスマスコンサート～

12月13日(金) 10時30分～11時15分
出演:山崎拓未氏
定員:40組 対象:未就学児親子(区民優先)
予約:11月29日(金)9時15分より
主催:運営協議会にこにこ部会

ひろばまつり

12月7日(土)
13時30分～15時30分
受付開始 13時 開店は14時頃

当日先着300名(整理券がなくなり次第受付終了)
オープニング:要太鼓保存会
お店:ソースせんべい、チョコバナナ、景品つり、輪投げ、ポップコーン
喫茶、手作り七味、しおりづくり、子どもスキップ要のお店
コーナー:CSW、防災、フレイル測定・西部高齢者総合相談センター
●自転車での来場はご遠慮ください
主催:区民ひろば要運営協議会

ピアッザ



*豊島区エリアを選択すると区民ひろば要の情報が見られます
*子育て応援アプリ「ピアッザ」を利用してみてください

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	1(日)	11時～11時30分	15組	予約不要	読み手:大鳥あつ子氏 手遊び歌や本のない語りの世界へ!
乳幼児健康相談	11(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	11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
リトミック	16(月) 22(日)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	12月1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 ★いずれか1回の参加をお願いします
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	12月5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	20(金)	10時30分～11時	12組	12月6日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2か月から10か月 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	20(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
ふわりこタイム	26(木)	11時～11時30分	15組	12月11日(水) 9時15分より	来年の干支飾りを作りましょう ★誕生会★12月生まれのお友だちをお祝いします

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	3(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	4・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
楽しいパズル「数独」	9(月)	10時30分～11時30分	30名	12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
音楽で脳トレ体操	12(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	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!
転倒予防体操	19(木)	14時～15時	30名	12月12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	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	2・16 (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)★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	13(金)	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		
まちの相談室	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		
あそんで相談 ことばとからだ	19(木)	10時～11時30分	子育てや発達の悩みを気軽に相談できます 主催:西部子ども家庭支援センター		

区民ひろば要 令和6年12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
予約開始日	12/16・22 リトミック	12/9 ●楽しいパズル「数独」			12/19 英語であそぼう	12/20 ベビーマッサージ	
午前	おはなしばたぼん 第2子育てひろば	貸室抽選会 ●コールアダージョ	●やわらかく頭体操 はつらつ部会	●としまる体操	●愛要会(輪投げ)	●太極拳&ストレッチ ●太極拳長崎	ひろばまつり準備
午後	第2子育てひろば	◎歌のひろば 広報部会 ●シルバーマージャン教室	●わくわくサロン① わくわく部会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ		ひろばまつり準備	ひろばまつり
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日				12/26 ふわころタイム	12/19 ●転倒予防体操		
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●楽しいパズル「数独」 はつらつ部会	●太極拳の会	◎ピンポンタイム ●乳幼児健康相談 ●楽書会	●愛要会(ポッチャ)	クリスマス会 暮らしの何でも相談会	第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コー口楓 ●コラージュ	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要	●音楽で脳トレ体操 クリスマス会準備	にこにこ部会 ●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日	1/22 乳幼児健康相談						
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●リトミック	●らくらく体操 ●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 あそんで相談 ●愛要会(輪投げ)	ベビーマッサージ 身体測定 運営協議会役員会 ●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	第2子育てひろば ●タロット ●千川そろばんサークル	●歌のひろば	●コー口楓 ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要	●転倒予防体操	●要町サロン ●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日		1/6 ●楽しいパズル「数独」	1/17 ●要ニューイヤー コンサート	1/14 かるがも			
午前	●リトミック 第2子育てひろば	●愛要会(ポッチャ)		◎ピンポンタイム	●ふわころタイム	●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●横田会
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 ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	第2子育てひろば ●要千会
日付	29	30	31				
予約開始日	休館日	休館日	休館日	◎どなたでも参加できます		※令和6年11月8日現在の予定です	
午前	【年末年始休館日のお知らせ】 令和6年12月29日(日)より			◆高齢者のためのプログラム		※事業の予定は都合により 変更することがあります	
午後	令和7年1月3日(金)まで			●乳幼児親子のためのプログラム		※事業の予約は豊島区民の方が 優先となります	

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)

<1月予告>
◎要ニューイヤーコンサート
~二胡演奏会~
1月17日(金)
14時~15時
演奏:王 霄峰(わんしゃおふおん)氏
定員:80名
対象:どなたでも(区民優先)
予約:12月24日(火)9時15分より

<1月予告>
◎サンサン音楽会
~音楽をみんなで楽しみましょう~
1月19日(日)
10時30分~11時15分
講師:山崎拓木氏
定員:50名
対象:どなたでも(区民優先)
予約:1月7日(火)9時15分より

「区民ひろば要」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。
ロビーでおくつろぎいただくこともできます。
ご来館お待ちしております!

★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♪
<Teen's room>
主に中高生が過ごせるお部屋です。ソファでのんびり漫画を読んだり、
テーブルで勉強をしたり、自由な使い方で過ごせます。
Wi-Fiも使えます。
開館時間ならいつの時間帯でも使えますので、受付にお声がけください。

★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!

つなぐ・つながる・ひろばのWA!
ひろばをめぐるスタンプポン!
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ています。
スタンプを押して景品をもらおう!!
今年も開催!