

1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

◆要はつらつ健康講座パート4

～運動不足を解消しましょう～

1月18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:1月11日(土)9時15分より
持ち物:水分補給用の飲み物

◎要ニューイヤーコンサート

～二胡演奏会とお話～

1月17日(金)14時～15時

講師: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:区民の方12月24日(火)9時15分より
区外の方12月26日(木)9時より



◎サンサン音楽会

～みんな音楽でつながろう♪～

1月19日(日)10時30分～11時15分

講師:山崎拓未氏 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



<2月予告>

◎節分のつどい

～楽しい落語で大笑い！
福豆を拾って 今年の福を呼び込もう♪

2月3日(月)10時30分～11時30分

出演:柳家花いち氏
定員:80名
対象:どなたでも(区民優先)
予約:1月18日(土)9時15分より
主催:運営協議会わくわく部会



<2月予告>

◎東京ガスライフバル豊島による ヒートショック&防災セミナー

2月5日(水)14時～15時30分

予約:1月22日(水)9時15分より 定員:20名(区民優先)
内容:セミナー…災害時のトイレ事情
ヒートショックの危険性の話
ワークショップ… ガス管を使った万華鏡作り
出張ルーム…住まいのお困りごと相談窓口や最新の
ガスコンロの展示もあります
※「万華鏡作り(15:00～)」は申し込みがなくても
参加できます。直接時間においでください。

◇ハッピー保育園タイム

～区立保育園の保育士さんとあそぼう～

1月28日(火)11時～11時30分

定員:15組(区民優先) 対象:未就学児親子
予約:1月12日(日)9時15分より
主催:豊島区立保育園副園長会「チームハッピー」

◇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	10(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」	14(火)	10時45分～11時30分	15組	12月25日(水)9時15分より	みんなでリトミック(ハモローザ) 主催:長崎第二地区豊島区民生委員児童委員協議会 区民の方
英語であそぼう	16(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各15組	1月5日(日)9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6か月以上 区民優先
リトミック	20(月)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各15組	1月6日(月)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	22(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各6組	12月15日(日)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
ふわころタイム	23(木)	11時～11時30分	15組	1月8日(水)9時15分より	節分遊び♪ ★誕生日★1月生まれのお友だちをお祝いします
ベビーマッサージ	24(金)	10時30分～11時	12組	1月10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 ★ベビーオイル(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	24(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)

楽しいパズル「数独」	6(月)	10時30分～11時30分	30名	12月23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
やわらかく頭体操	7(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
音楽で脳トレ体操	9(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
としまる体操	15(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	16(木)	14時～15時	30名	1月9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
らくらく体操	21(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!
なつかしの昭和のぬり絵サロン	28(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	6・20(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	8・22(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

高齢者出張相談会	15(水)	14時～14時30分	なし	予約不要	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
暮らしの何でも相談会	17(金)	14時～15時	なし	予約不要	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	21(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	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7年1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
午前	<p>日明けまして おめでとうござります</p> <p>※令和6年12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>			<p>元日 休館日</p>	<p>休館日</p>	<p>休館日</p>	<p>◇第2子育てひろば ●要千会</p>
午後	<p>【年末年始の休館日】 12月29日(日)～1月3日(金)</p>			<p>◎ピンポンタイム ●楽書会</p>	<p>●要愛会(輪投げ)</p>	<p>◇おはなし会 ●太極拳&ストレッチ ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎</p>	<p>◇第2子育てひろば ●要千会</p>
日付	5	6	7	8	9	10	11
予約開始日	1/16◇英語であそぼう	1/20◇リトミック	1/19◎サンサン音楽会	1/23◇ふわころタイム	1/16◆転倒予防体操	1/24◇ベビーマッサージ	1/18◆要はつらつ健康講座
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいパズル数独 貸室抽選会 はつらつ部会	◆やわらか頭体操 はつらつ部会	◎ピンポンタイム ●楽書会	●要愛会(輪投げ)	◇おはなし会 ●太極拳&ストレッチ ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●要千会
午後	◇第2子育てひろば	◎歌のひろば	●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	●要町サロン ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	12	13	14	15	16	17	18
予約開始日	1/28◇ハッピー保育園タイム			2/12◇乳幼児健康相談			2/3◎節分のつどい
午前	◇第2子育てひろば		◇子育てサロン かるかも	◆としまる体操	◇英語であそぼう ●要愛会(ポッチャ)	役員会 事業準備	◆要はつらつ健康講座 パート4 はつらつ部会
午後	◇第2子育てひろば	<p>成人の日 休館日</p>	●コー口楓	◎創作倶楽部 ◆高齢者出張相談会 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ	◆転倒予防体操	◎要ニューイヤーコンサート ◎暮らしの何でも相談会 ●シルバーマージャン教室 事業準備	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	19	20	21	22	23	24	25
予約開始日				2/5◎ヒートショック &防災セミナー			
午前	◎サンサン音楽会	◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室 ●水墨画の会百花	◎ピンポンタイム ◇乳幼児健康相談	◇ふわころタイム ●要愛会(輪投げ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●コー口楓 ●太極拳長崎 ●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 ●タロット	◎歌のひろば ●コーラージュ	●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 ●水墨画の会百花 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	26	27	28	29	30	31	
予約開始日							
午前	◇第2子育てひろば	●コールアダージュ ●やなぎ短歌会	◇ハッピー保育園タイム ●太極拳の会	●要愛会(ポッチャ)			<p>※豊島区エリアを選択 すると区民ひろば要の 情報も見られます ※子育て応援アプリ「ピ アッザ」を利用してみて ください</p>
午後	◇第2子育てひろば	●コーラスそら ●コー口楓	◆なつかし昭和の ぬり絵サロン	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室	◆ピアッザ

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→日曜日は開館・翌日の月曜日は休館

★今後の休館日★

1月13日(月)、2月11日(火)・24日(月)、3月20日(木)

◎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

「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。みなさまのご来館お待ちしております！

★ どなたでも参加できる交流プログラム紹介 ★

【歌のひろば】 第1・第3月曜日14時～15時
カラオケの曲をみなさんと歌います。
予約不要です。

【ピンポンタイム】 第2・第4水曜日9時30分～11時30分
卓球を楽しみましょう。(卓球台2台)
予約不要です。持ち物：シューズ

【創作倶楽部】 毎週水曜日14時～16時
折り紙などを楽しめます。予約不要です。
持ち物：折り紙

他にも様々なプログラムがあります。毎月のカレンダーを見てお気軽にご参加ください。(他の事業の都合で日程が変更になる場合があります。)

★ 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♪

<第2子育てひろば>

土曜日と日曜日、多目的室2は、プラレールなどのおもちゃが
たくさんあるお部屋に変身！しています。たくさん遊んでください。

※他の事業で使用できない場合があります。

予定はカレンダーをご覧ください。

★ 定例事業紹介 ★

<ラジオ体操>

月～土曜日の毎日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♪

