

区民ひろば X SDGs

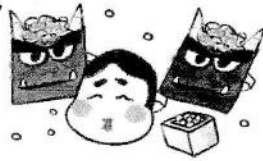
区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です！
「元気な地域の拠点」を目指します

◎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

第1部:噺家高座 出演:柳家花いち氏
第2部:年男年女の皆さんの豆まき
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



◎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

セミナー・ワークショップ・出張ルーム

2月5日(水)14時～15時30分

- ①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
予約:1月22日(水)9時15分より
定員:20名(区民優先) 対象:どなたでも
- ②ワークショップ…ガス管を使った万華鏡作り
⇒15時から(予約不要)小学生も参加できます
- ③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
⇒時間内で相談を賜ります(予約不要)
展示は時間内常設しています

◎ソフマップによるスマホ講習会

スマホ操作の「どうやるの?」を教わりましょう

2月21日(金)14時～15時30分

<質問コーナー>15時30分～16時

講師:(株)ソフマップ職員
定員:8名(区民優先) 対象:どなたでも
予約:2月7日(金)9時15分より
持ち物:操作を習いたいスマートフォン



◎ハンドメイドひろば

おひなさま飾りをつくりましょう♪

2月27日(木)14時～15時30分

定員:10名
対象:どなたでも(区民優先)
予約:2月10日(月)9時15分より



予告

◎おさがりひろば
3月1日(土)10時～12時
サイズアウト品を気軽に
「どうぞ!」と譲り合う会です
事前持ち込み期間等
詳しくは館内ポスターを
ご覧ください

◇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	9(日)	11時～11時30分	15組	予約不要	読み手:大島あつ子氏 手遊び歌や本のない語りの世界へ!
乳幼児健康相談	12(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	1月15日(水) 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 区民の方
リトミック	17(月) 23(日)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	2月2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
子育てサロン「かるがも」	18(火)	10時45分～11時30分	15組	2月4日(火) 9時15分より	長崎健康保険所の保健師さんのおはなし「事故防止」 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	20(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	2月6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
ふわころタイム	27(木)	11時～11時30分	15組	2月12日(水) 9時15分より	おひなさまを作ろう ★誕生日★2月生まれのお友だちをお祝ひします
ベビーマッサージ	28(金)	10時30分～11時	12組	2月14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(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	28(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	4(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	5・19(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」	10(月)	10時30分～11時30分	30名	2月3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	13(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
転倒予防体操	20(木)	14時～15時	30名	2月13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	25(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	25(火)	14時～15時30分	なし	予約不要	思い出の童話を聴きながら、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	3・17 (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
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
ピンポンタイム	12・26(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	3(月)	10時～12時	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7年2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
予約開始日	◎どなたでも参加できます							
午前	◆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							◇第2子育てひろば ●要千会
午後	●団体・自主グループ活動							◇第2子育てひろば ●横田会
日付	2	3	4	5	6	7	8	
予約開始日	12/17-23 ◇リトミック	2/10 ◆楽しいパズル「数独」		2/18 ◇子育てサロン「かるがも」	12/20 ◇英語であそぼう	2/21 ◎スマホ講習会		
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	◎節分のつどい ◎暮らしの何でも相談会 貸室抽選会	◆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)	●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	事業準備 ●千川そろばんサークル	◎歌のひろば ●コーロ楓	●カラオケ唱友会	◎ヒートショック &防災セミナー ◎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	◇第2子育てひろば ●横田会	
日付	9	10	11	12	13	14	15	
予約開始日		2/27 ◎ハンドメイドひろば		2/27 ◇ふわころタイム	2/20 ◆転倒予防体操	2/28 ◇ベビーマッサージ	3/19 ◇乳幼児健康相談	
午前	◇おはなしばたぼん ◇第2子育てひろば	◆楽しいパズル「数独」 はつらつ部会 ●貯金クラブ	建国記念日 休館日	◎ピンポンタイム ◇乳幼児健康相談 ●楽書会	●愛要会(ポッチャ)	●太極拳長崎 ●コーロ楓	◇第2子育てひろば ●要千会	
午後	◇第2子育てひろば	●コーロ楓 ●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 ●横田会	
日付	16	17	18	19	20	21	22	
予約開始日	3/2 ◎サンサン音楽会					3/7 ◎わくわくサロン		
午前	◇第2子育てひろば	◇リトミック にこにこ部会	◇子育てサロン 「かるがも」 ●水墨画の会百花	◆としまる体操	◇英語であそぼう ●愛要会(輪投げ)	●かなめ健康ヨガ教室 運営協議会役員会	◇第2子育てひろば ●要千会	
午後	◇第2子育てひろば ●タロット	◎歌のひろば ●やなぎ短歌会	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ	◆転倒予防体操	◎スマホ講習会 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会	
日付	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28		
予約開始日								
午前	◇第2子育てひろば ◇リトミック ●千川そろばんサークル	振替休日 休館日	◆らくらく体操	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎	*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「ピアッサ」を利用してみてください	
午後	◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		◆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	◎ハンドメイドひろば	事業準備 ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	◆ピアッサ 	

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★
2月11日(火)・24日(月)、3月20日(木)

★どなたでも参加できる交流プログラム紹介★
【なつかし昭和のぬり絵サロン】 第4火曜日14時~15時
懐かしい童謡のBGMをかけながらぬり絵を楽しみます 予約不要です
【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
♪他にもいろいろ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



「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
ロビーでくつろぐこともできます
ご来館お待ちしております！



★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を乗り越えましょう♪

