



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

### ◎おさがりひろば

～子ども服・おもちゃのリサイクル市～  
サイズアウトの品(80～140)を  
無料でおゆずりします！

3月1日(土)

時間：10時～12時  
(品物がなくなり次第終了)  
対象：どなたでも  
持ち物：持ち帰り袋をお持ちください  
※入場等は係がご案内いたします



### ◆足腰筋力アップで 転倒予防に取り組もう！講座

3月6日(木)

時間：10時～11時30分  
対象：65歳以上 定員：13名  
講師：理学療法士  
持ち物：筆記用具・水分補給できるもの  
申込先：高齢者福祉課 03-4566-2434  
主催：高齢者福祉課



### ◆要はつらつ健康講座パート5

～運動不足を解消しましょう！～

3月8日(土)

時間：10時30分～11時30分  
定員：32名※区民優先  
対象：65歳以上  
講師：理学療法士 高木 翔氏  
持ち物：水分補給できるもの  
予約：3月1日(土)9時15分より  
主催：運営協議会はつらつ部会

### ◎サンサン音楽会

～誰でも楽しめる音楽会！～

3月2日(日)

時間：10時30分～11時15分  
定員：50名※区民優先  
対象：どなたでも  
出演：山崎拓未氏  
予約：2月16日(日)9時15分より



### ◎わくわくサロン第2弾

～春のミニ寄せ植え～

3月7日(金)

時間：10時30分～11時30分  
講師：北村 留美子氏  
定員：15名 どなたでも(区民優先)  
予約：2月21日(金)9時15分より  
持ち物：手拭き・持ち帰る袋・雑巾  
参加費：1000円(申込時にお支払い)  
主催：運営協議会わくわく部会

代金をそえて窓口で  
お申込みください

### ◎ふわころタイム

「ぞうしがやこどもステーション」の  
ワークショップ『読んで遊んでえほんの会』

3月27日(木)

時間：10時30分～11時15分  
定員：20組(区民優先)  
対象：0～3歳児親子  
出演：えほんず  
予約：3月13日(木)9時15分より



### ◇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	7(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	17(月)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	3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
乳幼児健康相談	19(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	2月15日(土) 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
ふわころタイム	27(木)	10時30分～11時15分	20 組	3月13日(木) 9時15分より	「えほんず」さんがやってくる！絵本の世界を楽しみましょう♪ ★誕生祝★3月生まれのお友だちをお祝いします
ベビーマッサージ	28(金)	10時30分～11時	12組	3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	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	3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
らくらく体操	18(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



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



高齢者出張相談会	4(火)	11時15分～11時45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		
暮らしの何でも相談会	13(木)	14時～15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		
まちの相談室	18(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		

区民ひろば要 令和7年3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	3/30	3/31					1
予約開始日			 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">                     ◎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                 </div> <div style="margin-left: 20px;">  <p><b>ピアッザ</b></p> </div>				3/8 ◆要はつつ健康講座5 ◇要おさがりひろば
午前	◇第2子育てひろば	●コールアダージョ					
午後	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば
日付	2	3	4	5	6	7	8
予約開始日	3/17 ◇リトミック	3/10 ◆楽しいパズル「数独」					
午前	◎サンサン音楽会	貸室抽選会 ●愛委会(輪投げ)	◆やわらか頭体操 ◆高齢者出張相談会 はつつ部会	◆としまる体操	◆足腰筋力アップで 転倒予防に 取り組もう！講座	◎わくわくサロン わくわく部会 ◇おはなし会 ●太極拳長崎	◆要はつつ健康講座5 はつつ部会
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		●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	9	10	11	12	13	14	15
予約開始日					3/27 ◇ふわころタイム	3/28 ◇ベビーマッサージ	
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいパズル「数独」 はつつ部会 広報部会	●愛委会(ポッチャ)	◎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	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	◇第2子育てひろば	●コーロ楓 ●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 ◎暮らしの何でも相談会	●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	16	17	18	19	20	21	22
予約開始日					春分の日 休館日		
午前	◇第2子育てひろば	◇リトミック ●愛委会(輪投げ)	◆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 ◇乳幼児健康相談		●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	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●混声合唱団エミーズ ●健康マージャン要		●コーロ楓 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	23	24	25	26	27	28	29
予約開始日							
午前	◇第2子育てひろば	●コールアダージョ ●やなぎ短歌会	●愛委会(ポッチャ) ●太極拳の会	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム 読んで遊んでえほんの会	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●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	●コーロ楓	◆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 ●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

＜令和7年度団体登録について＞  
2月3日(月)から申請書をお配りしております  
登録は3月中にお願いいたします

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)  
\*今月の休館日\*  
3月20日(木)

★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♪

＜多目的スペース＞  
ロビーに面した「多目的スペース」は  
時間帯によっていろいろな使い方をしています♪  
9時15分～9時45分は「朝の体操」  
そのあと11時45分までは「のりものタイム」  
12時～13時は「ランチタイム」  
13時15分からは「ラジオ体操」  
13時30分から16時50分までは「のりものタイム」ですが  
小学生の希望がある時には「小学生タイム」と15分交替で遊びます  
日当たりの良い広々とした空間です  
いろいろな年代の方にご活用いただいておりますので、どうぞのそいでみてください♪



区民ひろばって  
イベントやサークルに  
参加しないと利用できないの？

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

