

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

楽しいパズル「数独」改め

◆楽しいナンプレ

4月14日(月)

時間：10時30分～11時30分
定員：30名 対象：65歳以上の方
予約：4月7日(月)9時15分より
主催：運営協議会はつらつ部会

タイトルが
変わります！

新しいプログラムにリニューアル！

◆らくらくいす体操

4月15日(火)

時間：10時30分～11時30分
定員：30名(予約不要・先着順)
対象：65歳以上の方

らくらく体操と
音楽で脳トレを
統合した内容
になります♪

4月から
区民ひろばの入館方法が
かわります！

区民ひろば利用証は、
新しい利用者証になります
新たに利用申請書の記入を
お願いしますので
住所・氏名が確認できるものを
お持ちください
皆さまのご協力を
お願いいたします。

◇リトミック

4月21日(月)

①10時30分から11時
②11時15分から11時45分
講師：畠山万里氏
定員：各15組 対象：未就学児親子
予約：4月6日(日)9時15分より

講師が
変わります！

◇日曜リトミック

4月27日(日)

①10時30分から11時
②11時15分から11時45分
講師：砂川美咲氏
定員：各15組 対象：未就学児親子
予約：4月13日(日)9時15分より

偶数月の
日曜日
に行います！

◇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	6(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・パネルシアターなど
英語であそぼう	17(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	4月3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
リトミック	21(月)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	4月6日(月) 9時15分より	講師：畠山万里氏 対象：6カ月以上 区民優先
乳幼児健康相談	23(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	事前予約(前月の15日から) 身体測定・相談	長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191) ★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	24(木)	11時～11時30分	15組	4月9日(水) 9時15分より	こいのぼりを作ろう♪ *4月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
ベビーマッサージ	25(金)	10時30分～11時	12組	4月11日(金) 9時15分より	講師：丸山充世氏 対象：2ヵ月から10ヵ月 区民優先 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	25(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
日曜リトミック	27(日)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	4月13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

◆高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)

としまる体操	2・16 (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
やわらか頭体操	8(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 区民優先 主催：運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	14(月)	10時30分～11時30分	30名	4月7日(月) 9時15分より	ナンプレを楽しみましょう 区民優先 主催：運営協議会はつらつ部会
らくらくいす体操	15(火)	10時30分～11時30分	なし	予約不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！
転倒予防体操	17(木)	14時～15時	30名	4月10日(木) 9時15分より	講師：帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 ★フェイスタオル・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	22(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	7・21 (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	9・23 (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)
創作倶楽部	毎週(水)	14時～16時	なし	予約不要	折り紙などを楽します 持ち物：折り紙
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	24(木)	11時～11時40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		
------------	-------	------------	--	--	--

区民ひろば要 令和7年4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	2	3	4	5
予約開始日	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> ◎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> 				4/17 ◇英語であそぼう		
午前			貸室抽選会 ●太極拳の会	◆としまる体操	●愛要会(輪投げ)	●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 ●横田会
午後			◎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 ●横田会	
日付	6	7	8	9	10	11	12
予約開始日	4/21 ◇月曜リトミック	4/14 ◆楽しいナンプレ		4/24 ◇ふわころタイム	4/17 ◆転倒予防体操	4/25 ◇ベビーマッサージ	
午前	◇おはなしぱたぼん ◇第2子育てひろば		◆やわか頭体操 はつらつ部会	◎ピンポンタイム ●楽書会	●愛要会(ポッチャ)	●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	◎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		●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	13	14	15	16	17	18	19
予約開始日	4/27 ◇日曜リトミック						
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいナンプレ はつらつ部会	◆らくらく♪いす体操	◆としまる体操	◇英語で遊ぼう ●愛要会(輪投げ)	●太極拳&ストレッチ ●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	●コー口楓	●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	◆転倒予防体操	●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●要千会
日付	20	21	22	23	24	25	26
予約開始日							
午前	◇第2子育てひろば	◇リトミック	高齢者福祉課 ●貯筋クラブ ●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 ◎暮らしの何でも相談会	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 運営協議会役員会 ●愛要会(ポッチャ) ●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 ●タロット	◎歌のひろば ●コー口楓	◆なつかし昭和の ぬりえサロン ●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	27	28	29	30	※令和7年3月5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  ◆ピアッザ 地域SNS「ピアッザ」でも区民ひろばのイベント情報を発信しています アプリのダウンロードはこちらのQRコードから * 豊島区エリアを選択すると区民ひろばや豊島区の情報も見られます		
予約開始日				5/13 ◇子育てサロン「かるがも」			
午前	◇日曜リトミック ◇第2子育てひろば	●コールアダージョ ●やなぎ短歌会	昭和の日 休館日 				
午後	◇第2子育てひろば	●コー口楓 ●カラオケ唱友会			◎創作倶楽部		

【開館時間】
午前9時～午後5時

【休館日】

祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

*祝日が日曜日と重なった場合

日曜日は開館し、翌日の月曜日が休館になります

○館内では安全面と衛生面を考慮し、お子様以外の方に靴下の着用をお願いしています

○車いすの短期貸し出しをしています(65歳以上)

○使用済みの蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)の回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)