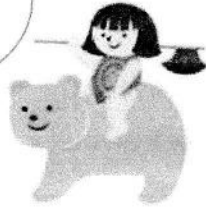


区民ひろば要はみんなで作り上げていく「ひろば」です！
「元気な地域の拠点！」を目指します

◇おはなし会

5月2日(金)

絵本や紙芝居・パネルシアター
手遊びなどを楽しみましょう
時間:11時00分~11時20分
定員:なし
対象:乳幼児親子
予約:事前申込は不要です豊島区立図書館の
読み聞かせ
ボランティアさんが
来てくれます！

◇子育てサロンかるがも

5月13日(火)

長崎健康相談所の栄養士さんのおはなし
時間:10時45分~11時30分
定員:各15組
対象:0歳から3歳の乳幼児と保護者
予約:4月30日(水)9時15分より
主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会

◎サンサン音楽会

5月18日(日)

大人の方も小さなお友だちも
一緒に音楽を楽しみましょう
時間:10時30分~11時30分
講師:山崎拓未氏
定員:50名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:5月2日(金)9時15分より◆高齢者交通安全研修会&
らくらくいす体操

5月20日(火)

目白警察の方のお話があります
時間:10時30分~11時30分
定員:30名
対象:65歳以上の方
主催:土木管理課◆足腰筋力アップで
転倒予防に取り組もう! 講座

5月27日(火)

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

◇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
乳幼児健康相談	14(水)	①10時~②10時30分~ ③11時~	各 6組	事前予約(前月の15日から)長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191) 身体測定・相談	★母子手帳とバスタオルをお持ちください
英語であそぼう	15(木)	①10時30分~11時 ②11時15分~11時45分	各 15組	5月1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	19(月)	①10時30分~11時 ②11時15分~11時45分	各 15組	5月7日(水) 9時15分より	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上 区民優先
ふわこタイム	22(木)	11時~11時30分	15組	5月9日(金) 9時15分より	ふれあいあそび、パネルシアターなど *5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	23(金)	10時30分~11時	12組	5月10日(土) 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 ★ベビーオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	23(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)

としまる体操	7・21 (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
楽しいナンプレ	12(月)	10時30分~11時30分	30名	5月2日(金) 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
やわらか頭体操	13(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
転倒予防体操	15(木)	14時~15時	30名	5月8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
らくらくいす体操	20(火)	10時30分~11時30分	30名	予約不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ!
なつかし昭和のぬり絵サロン	27(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	19(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	14・28 (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	折り紙などを楽しみます 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	7(水)	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		
まちの相談室	21(水)	11時~11時40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5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
予 約 開始日	◎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 ※令和7年4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 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				5/15 ◇英語であそぼう 貸室抽選会 ●愛要会(ホッパ)	5/12 ナンプレ 5/18 サンリン音楽会 おはなし会 ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳&ストレッチ楊式 ●シルバーマージャン教室	建国記念日 休館日 
午前							
午後							
日付	4	5	6	7	8	9	10
予 約 開始日				5/19 ◇リトミック ◆としまる体操 ◎暮らしの何でも相談会 ◎創作倶楽部 ●健康マージャン要 ●カラオケ唱友会	5/15 ◆転倒予防体操 ●愛要会(輪投げ)	5/22 ◇ふわころタイム 運営協議会 定時総会 ●太極拳長崎 ●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	5/23 ◇ベビーマッサージ ◇第2子育てひろば ●要千会 ◇第2子育てひろば ●要千会
午前	みどりの日 休館日 	こどもの日 休館日 	振替休日 休館日				
午後							
日付	11	12	13	14	15	16	17
予 約 開始日							
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいナンプレ はつらつ部会	◇子育てサロン「かるかも」 ◆やわらか頭体操 ●貯筋クラブ	◎ピンポンタイム ◇乳幼児健康相談 ●楽書会	◇英語であそぼう	●太極拳長崎 ●かなめ健康ヨガ教室	◇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 ●混声合唱団プレジール ●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	18	19	20	21	22	23	24
予 約 開始日							
午前	◎サンサン音楽会	◇リトミック	◆高齢者交通安全研修会 &らくらくよいす体操 ●水墨画の会百花	◆としまる体操 ◆まちの相談室	◇ふわころタイム ●愛要会(輪投げ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定	◇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 ●健康マージャン要 ●混声合唱団イメージ 要	●コー口楓	●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	25	26	27	28	29	30	31
予 約 開始日							
午前	◇第2子育てひろば	●コールアダージョ(要) ●やなぎ短歌会	◆足腰筋力アップ	◎ピンポンタイム	●愛要会(ホッパ)	●コー口楓	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	◇第2子育てひろば	●コーラスそら	◆なつかし昭和の めりえサロン ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要			◇第2子育てひろば ●横田会

【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)

○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)

