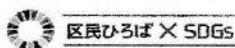


7月のお知らせ

区民ひろば 要



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

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

◇ヘアアレンジ

お子様と楽しくヘアアレンジに
挑戦してみましょう♪

7月12日(土)10時30分から11時30分
講師:高橋さと美氏 定員:15組(区民優先)
対象:未就学児親子(先着7名ブチカット付)
予約:6月27日(金)9時15分より
主催:運営協議会にこにこ部会

◎サンサン音楽会

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♪
7月13日(日)10時30分から11時30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:6月29日(日)9時15分より

我が家の防災対策講座

始めよう! 確かめよう! あなたと家族を守るために
7月15日(火)14時00分から15時00分
定員:20名(区民優先)
対象:60歳以上の方
予約:7月2日(水)9時15分より
持ち物:普段お持ちの携帯電話

◆ソフマップスマホ個別相談会

スマホ操作を教わりましょう
(1)7月17日(木) (2)7月31日(木)
①10時から ②10時30分から
③11時から ④11時30分から
講師:(株)ソフマップ職員
定員:各回3名(区民優先)
対象:65歳以上の方 参加費:無料
予約:7月11日(金)9時15分より
持ち物:スマートフォン

子どものための 金融金銭教育講座

「貯金箱を作ろう」
7月28日(月)
14時00分から15時30分
講師:金融経済教育推進機構派遣講師
定員:15組(区民優先)
対象:小学生低学年
予約:7月7日(月)9時15分より
主催:消費生活センター

◆手作りサロン

ビーズのアームバンドを作りましょう
7月29日(火)
10時から11時30分
定員:12名
(区民優先)
対象:65歳以上の方
参加費:300円
(申込時にお支払い)
予約:7月22日(火)9時15分より
持ち物:めがね(必要に応じて)
主催:運営協議会はつらつ部会

代金をそえて
窓口で
お申込み
ください

8月予告

◎としまアート夏まつり
「あらしのよるに」のよみしばい
8月7日(木)
10時30分から11時00分
定員:70名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:7月12日(土)
9時15分より
アーティスト:シアターオルト

区民ひろばにお越しの際は
水分補給できるものを
お持ちください

◇乳幼児親子のための子育てプログラム



※区外の方は各事業実施日の前日より予約受付いたし

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
子育てサロン「かるがも」	8(火)	10時45分から11時30分	15組	6月25日(水) 9時15分より	みんなでリトミック 講師:ハモローザ 主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会
おはなし会	11(金)	11時から11時20分	なし	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
乳幼児健康相談	16(水)	①10時から ②10時30分から ③11時から	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
英語であそぼう	17(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	7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
ふわころタイム	24(木)	11時から11時30分	15組	7月9日(水) 9時15分より	楽器でリズムあそび♪ 7月生まれのお誕生祝い☆
身体測定	25(金)	11時から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
リトミック	28(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	7月14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

◆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&輪投げ	1(火)	10時30分から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
としまる体操	2・16 (水)	10時30分から11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
楽しいナンブレ	14(月)	10時30分から11時30分	30名	7月7日(月) 9時15分より	ナンブ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
らくらくふいす体操	15(火)	10時30分から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! 講師:グラタ要町理学療法士
転倒予防体操	17(木)	14時から15時	30名	7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 ★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時から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時から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	7(月)	14時から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	9・23 (水)	9時30分から11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用)
朝の体操	月~土	9時15分から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分から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時から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(月)	14時から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		
高齢者出張相談会	15(火)	11時から12時	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 ザリッツ測定会 定員:5名 予約:7月2日(水)9時15分より		

区民ひろば要 令和7年7月カレンダー

豊島区要町1-5-1

☎03-3972-6338

日付	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5		
予 約 開始日	7/15我が家の防災対策講座 7/15 ●ザリッツ測定	7/17 ●英語であそぼう					
午前	◆やわらか頭体操 運営協議会はつらつ部会 貸室抽選会	◆としまる体操	◆高齢者福祉課	●かなめ健康ヨガ教室 ●愛要会(輪投げ)	◇第2子育てひろば ●要千会		
午後	※令和7年6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 ※事業予約は豊島区民の方が優先となります	●創作倶楽部 ●健康マージャン要	●シルバーマージャン教室 ●コー口楓	◇第2子育てひろば ●要千会			
日付	6	7	8	9	10	11	12
予 約 開始日	7/14 ●楽しいナンプレ 7/28 ●金融金銭教育講座	7/24 ◇ふわころタイム	7/17 ●転倒予防体操	7/17・31 ●スマホ個別相談会	8/7 ●としまアート夏まつり		
午前	●コール・アダージョ	◇かるがも(リトミック) ●水墨画の会百花	●ピンポンタイム ●楽書会	◆高齢者福祉課	◇おはなし会 ●太極拳&ストレッチ	◇ヘアアレンジ	
午後	●歌のひろば 暮らしの何でも相談会	●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	13	14	15	16	17	18	19
予 約 開始日	7/28 ◇リトミック						
午前	●サンサン音楽会	◆楽しいナンプレ	◆らくらくふいす体操 ◆高齢者出張相談会 ◆ザリッツ測定会	◆としまる体操 ◇乳幼児健康相談	◇英語であそぼう ●ソフマップスマホ個別相談会	運営協議会役員会 ●かなめ健康ヨガ教室 ●愛要会(輪投げ) ●太極拳長崎	◇第2子育てひろば ●横田会
午後	◇第2子育てひろば	●コー口楓	我が家の防災対策講座 ●カラオケ唱友会	●創作倶楽部 ●健康マージャン要	●転倒予防体操	●コー口楓 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	20	21	22	23	24	25	26
予 約 開始日		7/29 ●手作りサロン				8/6 ●おりがみ教室	
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	●太極拳の会	●ピンポンタイム	◇ふわころタイム	◇身体測定 ●愛要会(ポッチャ) ●太極拳長崎	◇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&星読み ●千川そろばん	◆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 ●コー口楓 ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会		
日付	27	28	29	30	31	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					8/7・21 ●スマホ個別相談会 ●ソフマップスマホ個別相談会 ●愛要会(ポッチャ)		
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	◇リトミック ●やなぎ短歌会	◆手作りサロン				
午後	◇第2子育てひろば ●千川そろばん	子どもの金融金銭教育講座	●カラオケ唱友会	●創作倶楽部 ●混声合唱団「ミズ」要			

【開館時間】

午前9時から午後5時

【今月の休館日】

6(日)、21(月)です



○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・リチウムイオン電池を除く)の

回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)

◆ピアッザ

