

※予約が必要なプログラムは
9時15分から受け付けます
※区民優先です。区民以外の方は実施
日の前日より予約受付いたします

9月 区民ひろば 要

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

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

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
9月4日(木)・9月18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)ソフマップ社員
定員：各回3名(区民優先)
対象：どなたでも 参加費：無料
予約：8月28日(木)
持ち物：スマートフォン

◎シニア祭コンサート

地域の長寿の方々と
皆様とお祝いします
9月12日(金)
10時00分から11時30分
主演：あんさんぶるアニマート
定員：80名
対象：どなたでも
予約：8月19日(火)

◇親子ふれあいストレッチ

骨盤を本来の位置へ調節して美しい
姿勢と腰痛・精神的不調を改善しよう
9月27日(土)
①10時から10時40分(4カ月から11カ月)
②11時から11時45分(1歳から2歳)
講師：小室めぐ宝氏
定員：各回30名(区民優先)
予約：9月13日(土)
持ち物：フェイスタオル
主催：運営協議会にここ部会

◇おはなし会

絵本やパネルシアター
手遊びなどを楽しみましょう♪
9月5日(金)
11時から11時20分
定員：なし
対象：乳幼児親子
予約：不要
主催：豊島区立図書館
読み聞かせボランティア

◆要はつつ健康講座

パート2
9月20日(土)
10時30分から11時30分
講師：高木 翔氏(理学療法士)
定員：32名(区民優先)
対象：65歳以上
予約：9月13日(土)
主催：運営協議会はつつ部会

◆おなか元気教室

おなかを元気に「健康腸寿」
9月22日(月)
14時00分から14時45分
講師：東京ヤクルト販売株式会社
定員：25名(区民優先)
対象：45歳以上
予約：9月8日(月)

◎サンサン音楽

大人の方も小さなお子さまも
一緒に音楽を楽しみましょう♪
9月28日(日)
10時30分から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：9月16日(火)

◇食育講習会

食べるって楽しい
「自分で食べたい」をサポート
9月30日(火)
10時30分から11時15分
講師：向山栄養士
定員：15名(区民優先)
対象：1歳半以降の幼児と保護者
(1歳半前の乳児と保護者も可)
予約：9月17日(水)
主催：長崎健康相談所

◇乳幼児親子のための子育てプログラム

※ 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

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
英語であそぼう	18(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	9月4日(木) 9時15分から	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上 区民優先
リトミック	22(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	9月8日(月) 9時15分から	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	24(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
ふわころタイム	25(木)	11時から11時30分	15組	9月10日(水) 9時15分から	手形アートでおぼけを作ります(芸術祭に出展) *9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	26(金)	10時30分から11時	12組	9月12日(金) 9時15分から	講師：丸山充世氏 対象：2カ月から10カ月 区民優先 ★ベビーマッサージとバスタオルをお持ちください
身体測定	26(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

◆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	2(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：運営協議会はつつ部会
楽しいナンプレ	8(月)	10時30分から11時30分	30名	9月2日(火) 9時15分から	ナンプレを楽しみましょう 区民優先 主催：運営協議会はつつ部会

◎どなたでも参加できる交流プログラム

歌のひろば	1(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と一緒に歌いましょう
としまる体操	3・17 (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
ピンポンタイム	10・24 (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)
らくらくいす体操	16(火)	10時30分から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！ 講師：グラタ要町理学療法士
転倒予防体操	18(木)	14時から15時	30名	9月11日(木) 9時15分から	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	30(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
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
朝の体操	月から土	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	月から土	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	月から日	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	12(金)	10時30分から11時30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		
高齢者出張相談会	16(火)	11時から11時30分	高齢者に関する一般的・専門的な相談をお受けします。主催：西部高齢者総合相談センター ザリツツ測定会 定員：5名 予約9月3日(水)9時15分から		
まちの相談室	17(水)	10時から12時	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		
おでかけ相談	18(木)	10時30分から11時30分	子育てや発達等の悩みを気軽に相談できます 主催：東部子ども家庭支援センター		

区民ひろば要 令和7年9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	6
予 約 開始日			9/8 楽しいナンプレ	9/16 ザリッツ測定	9/18 英語であそぼう		
午前		貸室抽選会 ●コール・アダージョ(要)	◆やわらか頭体操	◎としまる体操	◎スマホ個別相談会 ●愛要会(輪投げ)	◇おはなし会 ●太極拳&ストレッチ揚式 ●かなめ健康ヨガ教室	◇第2子育てひろば ●要千会
午後		◎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 ●横田会
日付	7	8	9	10	11	12	13
予 約 開始日		9/22 リトミック・おなか元気!		9/25 ふわころタイム	9/18 転倒予防体操	9/26 ベビーマッサージ	9/20要はつらつ健康体操講座 9/27親子ふれあいストレッチ
午前	◇第2子育てひろば	◆楽しいナンプレ	●太極拳の会	◎ピンポンタイム ●楽書会	●愛要会(ボッチャ)	◆シニア祭コンサート 暮らしの何でも相談会 ●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 ●混声合唱団エミーズ要		●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	14	15	16	17	18	19	20
予 約 開始日			9/28 サンサン音楽会	9/30 食育講習会			
午前	休館日	敬老の日 休館日	◎らくらくふいす体操 ◆高齢者出張相談会 ◆ザリッツ測定会 ●水墨画の会百花	◎としまる体操 ◆まちの相談室	◇英語であそぼう ◇おでかけ相談 ●愛要会(輪投げ) ◎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 ●太極拳長崎	◆要はつらつ健康講座 パート2
午後			◎CSW講演会 ●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 ●横田会
日付	21	22	23	24	25	26	27
予 約 開始日					10/2・10/21 スマホ個別相談会	10/10 ハロウィンDAY	
午前	◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	◇リトミック ●太極拳24式 ●やなぎ短歌会	秋分の日 休館日 	◎ピンポンタイム ◇乳幼児健康相談	◇ふわころタイム	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●愛要会(ボッチャ) ●太極拳長崎	◇親子ふれあいストレッチ
午後	◇第2子育てひろば ●タロット&星読み ●千川そろばんサークル	◎おなか元気教室		◎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
日付	28	29	30	◎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8月8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			
予 約 開始日	10/12 日曜リトミック						
午前	◎サンサン音楽会 ●千川そろばんサークル	●コール・アダージョ(要)	◇食育講習会				
午後	◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コーロ楓 ●コラージュ	◎なつかし昭和のめりえサロン ●カラオケ唱友会	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 ◇ピアッザ 			

【開館時間】

午前9時～午後5時

【今月の休館日】

14(日)、15(月)、23(火)です

○館内では安全面と衛生面を考慮し、大人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)