

※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。区外の方は実施日の前日
より予約受付いたします

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

ベビー&キッズ イングリッシュタイム

11月9日(日)

- ①10時から10時30分 (1歳未満の親子)
②10時45分から11時30分
(1歳から3歳くらいの親子)

年齢はR7年11月1日現在です
なるべく1対1での参加をお願いします
定員：各15組
申込：10月26日(日)
講師：小林一枝氏
持ち物：ハンドタオル
主催：運営協議会にこここ部会

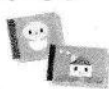
読み聞かせボランティアによる

おはなし会

11月14日(金)

11時から11時20分

絵本やパネルシアター
手遊びなどを楽しみましょう！
対象：乳幼児親子
定員：なし



主催：豊島区立図書館
読み聞かせボランティア

ひろばまつり

11月29日(土)

13時30分から15時30分

受付：13時から 開店：14時ごろから
オープニング：

要小学校放課後子ども教室
日舞有志

定員：300人
※チケットがなくなり次第受付終了
対象：どなたでも

お店：輪投げ、景品つり、喫茶
しおりづくり、ソースせんべい
ポップコーン、チョコバナナ
手作り七味
子どもスキップのお店
コーナー：CSW、防災、フレイル測定
西部高齢者総合相談センター
目白警察署

主催：区民ひろば要運営協議会

※自転車での来場はご遠慮ください

2025

つなぐ
つながる
ひろばのMA!
スタンプラリー
ひろばを巡って
スタンプポン!
11月1日(土)~
12月26日(金)

すべての区民ひろばで
スタンプラリーを開催!
スタンプを押して
景品をもらおう!

要はつらつ健康講座 パート3

11月15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：11月8日(土)
主催：運営協議会はつらつ部会

ポッチャ体験会 パート2

11月14日(金)

10時30分から11時30分

初めての方にも講師が
丁寧に説明します

定員：12名
対象：どなたでも
申込：11月7日(金)
持ち物：水分補給
室内履き

乳幼児親子のための子育てプログラム

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
リトミック	17(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	11月4日(火) 9時15分から	講師：畠山万里氏 対象：6カ月以上 区民優先 ※子ども1人に大人1人以上の参加をお願いします
乳幼児健康相談	19(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) 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	20(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	11月6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
ふわころタイム	27(木)	11時から11時30分	15組	11月12日(水) 9時15分から	『クリスマスカードを作ろう』 ※11月生まれのお友だちのお誕生をお祝いをします
ベビーマッサージ	28(金)	10時30分から11時	12組	11月14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 ★オイル(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	28(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

65歳以上の方対象いきいきプログラム

やわらか頭体操	4(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
楽しいナンプレ	10(月)	10時30分から11時30分	30名	11月5日(水) 9時15分から	ナンプレを楽しみましょう 区民優先 主催：運営協議会はつらつ部会

どなたでも参加できる交流プログラム

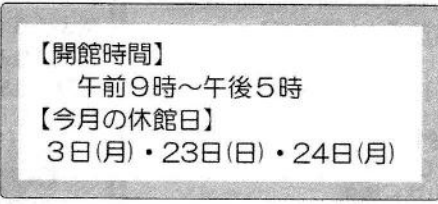
としまる体操	5・19 (水)	10時30分から11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
ソフマップスマホ個別相談会	6・20 (木)	①10時から10時30分 ②10時30分から11時 ③11時から11時30分 ④11時30分から12時	各 3名	10月30日(木) 9時15分から	スマホ操作を教わりましょう 主催：ソフマップ 持ち物：スマートフォン ※両日で1人1枠とさせていただきます
ピンポンタイム	12・26 (水)	9時30分から11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用) 室内用運動靴をお持ちください
歌のひろば	17(月)	14時から15時	なし	予約不要	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
らくらくいす体操	18(火)	10時30分から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! 講師：グラダ要町 理学療法士 小川俊氏
転倒予防体操	20(木)	14時から15時	30名	11月13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
なつかし昭和のぬり絵サロン	25(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	日曜を除く	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	日曜を除く	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	毎日	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	4(火)	11時から11時45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	10(月)	14時から14時30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		
おでかけ相談	20(木)	10時30分から11時30分	子育てや発達など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11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	11/30						1
予約開始							
午前	第2子育てひろば	 ※豊島区エリアを選択すると 区民ひろば要の情報も見られます ※子育て応援アプリ「ピアッサ」を 利用してみてください  【開館時間】 午前9時～午後5時 【今月の休館日】 3日(月)・23日(日)・24日(月)					第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば						第2子育てひろば ●要千会
日付	2	3	4	5	6	7	8
予約開始			11/17リトミック	11/10楽しいナンブレ	11/20英語であそぼう	11/14 ポッチャ体験会	11/15 要はつらつ健康講座3
午前	第2子育てひろば ●千川そろばん教室	文化の日 休館日	貸室抽選会 やわらか頭体操 暮らしのなんでも相談会	としまる体操	スマホ個別相談会 ●愛要会(ポッチャ)	●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 ●要千会
午後	第2子育てひろば ●千川そろばん教室		●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		●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				11/27 ふわころタイム	11/20 転倒予防体操	11/28 ベビーマッサージ	
午前	ベビー&キッズ イングリッシュ タイム ●千川そろばん教室	楽しいナンブレ	●太極拳の会	ピンポンタイム ●楽書会	●愛要会(輪投げ) ●要ウクレレクラブ	おはなし会 ポッチャ体験会	要はつらつ 健康講座 パート3 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば ●千川そろばん教室	認知症サポーター 養成講座 高齢者出張相談会 ●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	16	17	18	19	20	21	22
予約開始							
午前	第2子育てひろば	リトミック ●やなぎ短歌会	らくらく♪いす体操 ●水墨画の会百花	としまる体操 乳幼児健康相談	英語であそぼう スマホ個別相談会 おでかけ相談 ●愛要会(ポッチャ)	●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 ●タロット&星読み	歌のひろば ●コーロ楓	●カラオケ唱友会	創作倶楽部 ●健康マージャン要	●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	23	24	25	26	27	28	29
予約開始					12/4・12/25 スマホ個別相談会		
午前	勤労感謝の日 休館	振替休日 休館日	●太極拳24式	ピンポンタイム	ふわころタイム ●愛要会(輪投げ) ●要ウクレレクラブ	ベビーマッサージ 身体測定 太極拳長崎 ●コーロ楓	ひろばまつり準備
午後			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	ひろばまつり