

※予約が必要なプログラムは
初日は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
日の前日より予約要付いたします

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。小・中学生が遊べる部屋もあります！

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

まちなか大学ひろば

①立教大吹奏楽コンサート
②立教生に聞いてみよう

1月10日(土)

時間:13時00分から16時30分

対象:どなたでも

予約:申し込み不要

詳細については、チラシをご覧ください。



子育てサロンかるがも

読み聞かせとわらべうた

1月13日(火)



時間:10時45分から11時30分

講師:千早おはなしの会

定員:15組

対象:0歳から3歳の乳幼児と保護者

プレママ・プレパパ

予約:12月24日(水)から

主催:長崎第2地区民生委員児童委員協議会

サンサン音楽会

♪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♪

1月18日(日)

時間:10時30分から11時30分

講師:山崎拓未氏

定員:50名

対象:どなたでも

予約:1月6日(火)から



要はつらつ健康講座パート4

運動不足を解消しましょう

1月24日(土)

時間: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

対象:65歳以上の方

予約:1月17日(土)から

持ち物:水分補給用の飲み物



ふくしのお仕事体験in要

保育や介護のおしごと体験ができます

1月25日(日)

時間:14時から16時

定員:20名

対象:小学4年生から中学3年生

保育・介護体験両方参加できる方

予約:12月15日(月)から別紙チラシの

二次元コードよりお申込みください

主催:西部地区社会福祉法人ネットワーク

共催:区民ひろば要

問合せ:豊島区民社会福祉協議会CSW千早

(03-6685-9930)

おもちゃの広場

おとなも子どももおもちゃで遊ぼう!!

1月29日(木)

時間:10時から12時

13時から16時 講師:小野昌代氏
(おもちゃコンサルタントマスター)

対象:就学時前のお子さまと

付き添いの大人

協力:芸術と遊び創造協会・

東京おもちゃ美術館

予約:申し込み不要



節分のつどい

楽しい落語で大笑い♪のあとは

年男・年女による豆まさで福を呼び込もう

1月31日(土)

時間:1部 10時から10時30分落語

2部 10時30分から11時豆まさ

出演:三遊亭萬都氏

定員:80名

対象:どなたでも

予約:1月16日(金)から

主催:運営協議会わくわく部会



2月
予告

冬のダイヤモンドを見つけよう

今夜の星空案内とスターチャーム作り

2月1日(日)

時間:10時から11時30分

定員:15組

(1組は何人でも可。工作は1組1個)

対象:どなたでも

予約:1月18日(日)から

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
おはなし会	9(金)	11時から11時20分	15組	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
英語であそぼう	15(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	12月25日(木) 9時15分から	講師:鈴木明佳氏 対象:6か月以上 区民優先
乳幼児健康相談	21(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)長崎保健相談所の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	
ふわころタイム	22(木)	11時から11時30分	15組	1月7日(水) 9時15分から	節分遊び♪(お面を作ろう) ★誕生日★1月生まれのお友だちをお祝いします
ベビーマッサージ	23(金)	10時30分から11時	12組	1月9日(金) 9時15分から	講師:丸山亮世氏 対象:2ヶ月から10ヶ月 区民優先 ★ベビーオイル(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	23(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	26(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	1月14日(水) 9時15分から	講師:畠山万里氏 対象:6か月以上 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	6(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 主催:運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	19(月)	10時30分から11時30分	30名	1月11日(日) 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	7・21 (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	14・28 (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
転倒予防体操	15(木)	14時から15時	30名	1月8日(木) 9時15分から	講師:菊池和美氏 タオル・筆記用具をお持ちください 区民優先
歌のひろば	19(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歌いましょう
らくらく♪いす体操	20(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!
ソフマップスマート個別相談会	20(火) 29(木)	①10時から ②10時30分から ③11時から ④11時30分から	各回 3名	1月14日(水) 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件とさせていただきます
なつかしの昭和のぬり絵サロン	27(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
創作俱楽部	毎週(水)	14時から16時	なし	予約不要	折り紙などを楽しめます 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	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



まちの相談室	21(水)	10時30分から11時30分	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します ザリッピング測定会も同時開催	主催:高齢者福祉課
暮らしの何でも相談会	31(土)	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	

区民ひろば要 令和8年1月のカレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

日付	日	月	火	水	木	金	土
予約開始日	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				1	2	3
午前					休館日	休館日	休館日
午後	● 団体・自主グループ活動				休館日	休館日	休館日
日付	4	5	6	7	8	9	10
予約開始日		1/18サンサン音楽会	1/21ザリップ 1/22ふわころタイム	1/15転倒予防体操	1/23ペビーマッサージ		
午前	貸室抽選会		やわらか頭体操	●としまる体操	●愛要会(輪投げ)	おはなし会 ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳＆ストレッチ	第2子育てひろば ●要千会 ●ギターサークルコモエスタ要
午後	休館日		歌のひろば	●カラオケ唱友会 ●健康マージャン要	創作俱楽部 ●シルバーマージャン教室	●要町サロン ●まちなか大学ひろば	第2子育てひろば
日付	11	12	13	14	15	16	17
予約開始日	1/19ナンプレ			1/20・29スマホ 1/26リミック		1/31節分のつどい	1/24要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	成人の日 休館日 ●×●	●子育てサロン かるがも	ピンポンタイム ●楽書会	英語であそぼう ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ	●コロナ楓 ●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●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	18	19	20	21	22	23	24
予約開始日	2/1冬のダイヤモンドを見つこう					1/30ボッチャ体験会	
午前	サンサン音楽会 ●千川そろばんサークル	楽しいナンプレ	らくらく♪いす体操 スマホ個別相談会 ●水墨画の会 百花	としまる体操 ザリップ測定会 乳幼児健康相談	ふわころタイム ●愛要会(輪投げ)	ペビーマッサージ 身体測定 ●コロナ楓 ●太極拳長崎	要はつらつ健康講座パート4 ●横田会 ●ギターサークルコモエスタ要
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	歌のひろば	●カラオケ唱友会 スマホ個別相談会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	●シルバーマージャン教室	●要町サロン ●水墨画の会 百花	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					2/5.19スマホ個別相談会		
午前	第2子育てひろば	リトミック ●愛要会(ボッチャ) ●やなぎ短歌会	●太極拳24式	ピンポンタイム	おもちゃの広場 スマホ個別相談会 ●要ウクレレクラブ	ボッチャ体験会 ●太極拳長崎	節分のつどい 暮らしのなんでも相談会
午後	第2子育てひろば ふくしのお仕事体験	●コロナ楓	なつかし昭和の ぬりえサロン ●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	おもちゃの広場	●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●要千会

開館時間:午前9時から午後5時
★今月の休館日★
1月1日(木)から4日(日)
12日(月)

○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ます

○車椅子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)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)

回収BOXを設定しています(1階フロア階段右奥)

※令和7年12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。