

3月

# 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

## かなめ舞台発表会

3月6日(金)

10時から12時ごろ

区民ひろば要で活躍するサークル

活動をご披露いたします♪

お楽しみに☺

☆どなたでもどうぞ☆

読み聞かせボランティアによる

## おはなし会

3月13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

主催：豊島区立図書館

読み聞かせボランティア

申込不要

## 乳幼児親子のための子育てプログラム

### わくわくサロン 多肉植物を植えよう

3月12日(木)

14時30分から15時30分

定員：10名

代金を添えて窓口にて  
お申し込みください

対象：どなたでも

予約：3月1日(日)から

材料費：800円

主催：運営協議会わくわく部会

初めての方  
大歓迎！

## ボッチャ体験会

3月13日(金)

10時30分から11時30分

講師が丁寧に説明します

定員：12名

対象：どなたでも

申込：3月6日(金)から

持ち物：水分補給・室内履き

## 要はつらつ健康講座パート5

3月14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

対象：65歳以上の方

予約：3月7日(土)から

持ち物：水分補給用の飲み物

主催：運営協議会はつらつ部会

運動不足を  
解消しましょう※予約が必要なプログラムは  
9時から受け付けます※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※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※おむつ・ゴミはお持ち帰り  
ください

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
乳幼児健康相談	11(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	
リトミック	16(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	3月1日(日)	講師：畠山万里氏 対象：6ヶ月以上
ふわころタイム	26(木)	11時から11時30分	15組	3月12日(木)	『おおきくなつたね！』 ＊3月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
身体測定	27(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	3(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 後半は輪投げを行います 主催：運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	9(月)	10時30分から11時30分	30名	3月3日(火)	ナンプレを楽しみましょう 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

歌のひろば	2・16 (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
としまる体操	4・18 (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	5・19 (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	2月26日(木)	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
らくらく♪いす体操	17(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：グランダ要町作業療法士 近藤一美氏
なつかし昭和のぬり絵サロン	24(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
ピンポンタイム	11・25 (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
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	5・1 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	5・2 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 お仲間と一緒にでください(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	17(火)	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	
まちの相談室(個別)	18(水)	10時30分から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 ザリツ測定会 定員：5名 予約3月4日(水)から	

# 区民ひろば要 令和7年3月カレンダー

●団体・自主グループ活動

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	7
予約開始日	3/12わくわくサロン 3/16リトミック		3/9楽しいナンプレ	3/18ザリット		3/13ポッチャ体験会	3/14要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●コール・アダージョ(要)	貸室抽選会	やわらか頭体操	としまる体操	スマホ個別相談会 ●愛要会(輪なげ) ●太極拳24式	かなめ舞台発表会	第2子育てひろば ●横田会
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	歌のひろば ●コーコー楓	●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ要		●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日	休館日				3/26ふわごろタイム		
午前		楽しいナンプレ	●太極拳の会	ピンポンタイム 乳幼児健康相談 ●楽書会	●愛要会(ポッチャ)	ポッチャ体験会 おはなし会	要はつらつ 健康講座パート5
午後		●コラージュ	●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	わくわくサロン③	●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	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日	休館日					春分の日 休館日	
午前	第2子育てひろば	リトミック	らくらく♪いす体操 暮らしの なんでも相談会 ●水墨画の会百花	としまる体操 まらの相談室 ザリット測定会	スマホ個別相談会 ●愛要会(輪なげ) ●たのきゅう		第2子育てひろば ●要千会
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	創作俱楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ要			第2子育てひろば ●要千会 ●シルバーマージャン教室
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日	休館日	第2子育てひろば ●コール・アダージョ(要) ●やなぎ短歌会		ピンポンタイム	ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ)	身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●要千会
午前							
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コーコー楓	なつかし昭和の ぬり絵サロン ●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●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 ●要千会
日付	29	30	31				
予約開始日	休館日	第2子育てひろば					
午前							
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル						

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

ピアッザ



\* 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

\* 令和8年2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

【開館時間】  
午前9時～午後5時  
【今月の休館日】  
8(日)、20(金)です

【4月からのお知らせ】  
第2木曜日・第4金曜日は  
ひろば要の休館日となります  
(変更がある場合もございます)

○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)