

# 区民ひろば目白 5月のお知らせ



豊島区目白2-20-26  
電話 5956-5871  
開館時間 9時~17時  
休館日 祝日 年末年始

## 4月から区民ひろばの入館方法がかわりました

区民ひろば利用証は新規作成になりますので、  
利用申請書の記入をお願いします。  
住所明記のものを持参ください。

## NEW いきいき世代の特別プログラム

### 「フレイル予防体操」

12日(月)10:30~11:15

楽しく体を動かしながら、フレイル予防!

講師:高橋 奈保子氏

対象:65歳以上の方

定員:25名 持ち物:浴用タオル

申込:4月28日(月)から 電話可

「あそんで相談」  
29日(木)10:00~11:30  
西部子ども家庭支援センター職員  
による遊びながら育児相談

## いきいき世代の特別プログラム

### 「おがせ先生のリフレッシュ体操」

31日(土)10:30~11:30

楽しく身体を動かして若返りしましょう!

講師:小布施 由恵氏

対象:65歳以上の方

定員:25名 持ち物:浴用タオル

申込:16日(金)から 電話可

## 初企画 「ちぎり絵教室」

6月7日(土)10:00~12:00

オリジナルな作品を作ってみませんか?

講師:太田 八重子氏

定員:15名(どなたでも)

持ち物:タオルハンカチ・ピンセット

申込:5月23日(金)から 電話可

主催:区民ひろば目白運営協議会

## 「おはなしエンジョイ」

23日(金)11:00~11:40

★ボランティアの方々による楽しい読み聞かせの時間です

## 「忘れ物展示」

10日(土)~15日(木) 受付前に展示します

※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)お願いします・電話可です

	事業名	日程	時間	定員	申込(電話可)開始日	内容	持ち物
どなたでも	ぼん太先生の パワーアップ体操	14(水)	10:00~11:00	28名	区内 4/30(水) 区外 5/2(金)	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かして心身ともに元気になりましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんなカラ♪	9・30(金)	14:00~15:00		申込不要	大きなスクリーンで、みんなで楽しく歌いましょう	
	ラジオ体操	毎週月~金	9:00~			雨天・気温が高い時は室内 ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2を行います	
	卓球タイム	10(土) 25(日)	9:30~11:30		当日受付で申し込んでください (行事等で使用できない日も あります)	一組、30分交代です 中学生~高齢者対象(小学生は付き添い が必要です)	
高齢者	としまる体操& ミニゲーム	12(月) 26(月)	10:30~11:15 10:30~11:30	25名	12(月)の申込4/28(月) 26(月)の申込 申込不要	12日は「フレイル予防体操」 講師 高橋 奈保子氏(健康運動指導士) 26日は「としまる体操と口腔ケア体操」	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば	今月は お休みです	14:00~15:00		申込不要	簡単なドリルに挑戦した後は、 ニギニギ体操で筋力アップ!	飲料水 筆記用具
	おげんきひろば	20(火)	10:30~11:30			音楽で脳トレ!	飲料水
	シャイニーシニア	7(水)	10:30~11:30	28名	区内 4/23(水) 区外 4/25(金) 6/4(水)の申込 区内 5/21(水) 区外 5/23(金)	講師 青山浩美氏 椅子などを使う楽しく無理のない体操です	飲料水・手ぬぐい 上履き(必要な方)
	いきいき体操	今月は お休みです	10:30~11:30	25名		講師 高木 翔氏(理学療法士) 高齢者向けの無理のない体操です	飲料水
子育て	ひよこタイム (0歳児から1歳半位)	16(金)	10:30~11:00	20組	2(金)	「ゆらゆらかたつむりをつくろう」と1歳のお誕生会(手形をとります)	
	身体測定	16(金)	11:00~11:30		当日受付へ 11:15までに申込	身長と体重を測ります	
	サロンコアラ (6ヶ月から未就学児)	23(金)	10:30~11:00	20組	9(金)	2歳以上の4月・5月お誕生日会 他 (手形をとります)	
	たのしくリミック (6ヵ月から3歳)	8(木)	10:30~11:00	25組	区内 4/24(木) 区外 4/28(月)	講師 野沢絵美氏 リミックを通して音楽の楽しさをお伝えします	
	ベビーマッサージ (2ヵ月位から10ヵ月位)	9(金)	10:30~11:00	20組	4/25(金)	講師 丸山充世氏 親子のふれあいの時間を楽しみましょう	バスタオル・ベビー オイル(必要な方)
	プラレールひろば	11(日) 18(日)	9:00~11:45			プラレールをお部屋で広げて遊べます	
	のりものタイム (乳幼児)	土・日	9:00~16:50		行事等で使用 できない日もあります	めじろホールで、三輪車・コンビカー・ 押し車で遊べます	
	小学生タイム	土・日	15:00~16:30		当日受付で 申し込んでください 行事等で使用 できない日もあります	最終受付:16:00 ※中・高校生はご相談ください	
相談	子育てタイム	土・日	9:00~14:30			めじろホールで乳幼児と保護者は大型 ブロック・小学生と保護者は区民ひろば にある、貸し出し遊具で遊べます	
	まちの相談室	26(月)	10:30~11:30			高齢者福祉課巡回相談の専門職にご相談ください	
	ふくろうの杜 高齢者出張相談会	15(木)	10:30~12:00		申込不要	高齢者総合相談センターふくろうの杜の 職員が相談をお受けします	
	CSW巡回デー 【CSWスポット】	30(金)	13:30~15:30			高齢者総合相談センターふくろうの杜の 職員が相談をお受けします	
	暮らしのなんでも 相談会	8(木)	10:30~11:30				

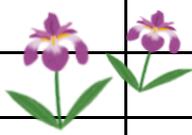
※5月の廃食用油回収日は 26日(月)午前9時から午後12時30分です。口の閉まる容器に入れてお持ち下さい。  
その他、使用済みの小型家電(15cm×30cm)、蛍光灯、乾電池、インクカートリッジなどの回収を行っています。



# 区民ひろば目白 令和7年5月のカレンダー

豊島区目白2-20-26  
電話 5956-5871  
開館時間 9時～17時  
休館日 祝日 年末年始

\* カレンダーは令和7年4月15日現在の予定です。変更の場合もあります。

午前			日	曜日	午後		
サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール	日	曜日	サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール
		サンシャインママ	1	木			
おはなしエンジョイ		シニアヨガ目白	2	金	目白うろうろ会		
憲法記念日(休館日)			3	土	憲法記念日(休館日)		
みどりの日(休館日)			4	日	みどりの日(休館日)		
こどもの日(休館日)			5	月	こどもの日(休館日)		
みどりの日振替休日(休館日)			6	火	みどりの日振替休日(休館日)		
		☆シャイニーシニア	7	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	☆読み聞かせ ボランティアおはなし会	☆たのしくリトミック 暮らしのなんでも相談会	8	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ベビーマッサージ	9	金	目白うろうろ会	としま家落語会	☆みんカラ
		☆卓球タイム	10	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆ブラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	11	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
健康ストレッチ	控室	☆としまる体操&ミニゲーム フレイル予防体操	12	月			サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	13	火			
	控室	☆ぼん太先生の パワーアップ体操	14	水			サンサンキッズ
サンシャインママ		サロン・デザミ ふくろうの杜出張相談	15	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆よこタイム ☆身体測定	16	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム ☆子育てタイム	17	土			☆のりものタイム ☆子育てタイム ☆小学生タイム
☆ブラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	18	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
(臨時休館日)			19	月	(臨時休館日)		
		☆おげんきひろば	20	火			
			21	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	22	木	運営協議会広報部会		キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白 おはなしエンジョイ(いきいきひろば)	控室	☆サロンコア	23	金	目白うろうろ会	控室	運営協議会総会準備
	控室	運営協議会総会	24	土		控室	目白東町会総会 役員会
		☆卓球タイム	25	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
健康ストレッチ	おひさまキッズ	☆としまる体操&ミニゲーム まちの相談室	26	月			サロンリズム体操会
陶芸サークル 紫苑の会		目白卓球サークル	27	火			目白ポッチャ
			28	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	控室	あそんで相談	29	木			キッズチア AEROSMILE
		シニアヨガ目白	30	金	目白うろうろ会		☆みんカラ CSW巡回デー
	控室	☆おぶせ先生の リフレッシュ体操	31	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム

☆印→ひろば主催事業 ☆印なし→サークル・団体貸し出し

※衛生上の理由から靴下の着用をお願いしております。

※カレンダーが空欄のところは、個人でも使用可能ですのでお声かけください。ご利用の際は、利用者の方々との 共用の場所となりますので、ご相談ください。(その使用する部屋で使用できる道具をお貸しすることもできます。)

7月の貸室抽選日は6月2日(月)です

ひろば  
HP



区民ひろば X SDGs