

区民ひろば目白 4月のお知らせ

運協



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変わります

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。

「パパママと遊ぼう!キッズ体操」

20日(日)10:15～11:15

身体を動かして遊びます!

対象:1歳から未就学児と保護者

定員:20組 講師:青山浩美氏

申込:4月4日(金)から 電話可



「おはなしエンジョイ」

25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

★絵本や紙芝居等の世界を

お楽しみください



サロンコアラ特別プログラム

「ぼん太先生の保護者の産後ダイエット講義」

25日(金)10:30～11:00

今回は座学が中心です(2歳以上の4月のお誕生会は5月に行います)

対象:3ヶ月以降位から未就学児とその保護者

定員:25組 講師:國本幸太氏

申込:4月11日(金)から 電話可



いきいき世代の特別プログラム

「おばせ先生のリフレッシュ体操」

19日(土)10:30～11:30

楽しく身体を動かして若返りましょう!

対象:65歳以上の方

定員:25名 持ち物:浴用タオル

講師:小布施 由恵氏

申込:4月3日(木)から 電話可



※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)をお願いします・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
3 4 11 3 4 11	どなたでも ぼん太先生の パワーアップ体操	9(水)	10:00～11:00	28名	区内 3/26(水) 区外 3/28(金)	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かし心身ともに元気にならしましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんカラ♪	4・18(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～			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	5・12(土) 27(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)	
3 4 11 3 4 11	高年齢者 としまる体操& ミニゲーム	14(月) 28(月)	10:30～11:30	25名	14(月)の申込 申込不要 28(月)の申込 14(月)	としまる体操と口腔ケア体操 としまる体操巡回指導	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば	1(火)	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	15(火)	10:30～11:30			新聞棒体操&玉入れ	飲料水
	シャイニーシニア	2(水)	10:30～11:30	28名	区内 3/19(水) 区外 3/21(金) 5/7(水)の申込 区内 4/23(水) 区外 4/25(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
3 4 11 3 4 11	ひよこタイム (0歳児から1歳半位)	18(金)	10:30～11:00	20組	4(金)	「こいのぼり工作」と1歳のお誕生会 (手形をとります)	
	身体測定	18(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	
	たのしくリミック (6ヵ月から3歳)	10(木)	10:30～11:00	25組	区内 3/27(木) 区外 3/28(金)	講師 野沢絵美氏 リミックを通し音楽の楽しさをお伝えします	
	ベピーマッサージ (2ヵ月位から10ヵ月位)	11(金)	10:30～11:00	20組	3/27(木)	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・ベピー オイル(必要な方)
	プラレールひろば	6(日) 26(土)	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	春休みの平日 土・日	15:00～16:50 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	春休みの平日最終受付:16:20 土・日の最終受付:16:00 ※中・高校生はご相談ください	
3 4 11 3 4 11	NEW 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	
	相談 ふくろうの杜 高齢者出張相談会	17(木)	10:30～12:00			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】	15(火)	10:00～12:00		申込不要 相談料無料	豊島区民社会福祉協議会コミュニティ ソーシャルワーカーが内容に応じた支援や 関係機関・地域情報のご紹介などを行い ます 予約不要・相談は無料です	
	暮らしのなんでも 相談会	1(火)	14:00～15:00				

※4月の廃食油回収日は28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4月のカレンダー

* カレンダーは令和7年3月15日現在の予定です。変更の場合もあります。

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

午前					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
		目白卓球サークル	1	火			☆脳トレひろば 暮らしのなんでも相談会
		☆シャイニーシニア	2	水			
		サンシャインママ	3	木			キッズチア AEROSMILE
	おはなしエンジョイ	シニアヨガ目白	4	金		目白うろうろ会	☆みんなカラ
		☆卓球タイム	5	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	6	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	7	月			
		目白卓球サークル	8	火			
	控室	☆ぼん太先生の パワーアップ体操	9	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	控室	☆たのしくリトミック	10	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	11	金	目白うろうろ会		
		☆卓球タイム	12	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム ☆子育てタイム	13	日			☆のりものタイム ☆子育てタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ		☆としまる体操 &ミニゲーム	14	月		としま家落語会	サロンリズム体操会
	CSW巡回デー (交流ひろば)	☆おげんきひろば	15	火			
			16	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	17	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ひよこタイム ☆身体測定	18	金	目白うろうろ会		☆みんなカラ
	控室	☆おぶせ先生の リフレッシュ体操	19	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	控室	☆パパママと遊ぼう キッズ体操	20	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
健康ストレッチ	シニアヨガ目白	おひさまキッズ	21	月			
		目白卓球サークル	22	火			
			23	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	24	木			キッズチア AEROSMILE
おはなしエンジョイ (いきいきひろば)	控室	☆サロンコアラ	25	金	おはなしエンジョイ	目白うろうろ会	
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	26	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
どれみリトミック		☆卓球タイム	27	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ	控室	☆としまる体操 &ミニゲーム	28	月			サロンリズム体操会
昭和の日(休館日)			29	火	昭和の日(休館日)		
			30	水			サンサンキッズ

☆印→ひろば主催事業 ・☆印なし→サークル・団体貸し出し

※午前中にひろばの事業がある場合、子育てタイムは13:30～14:30になります。変更になる場合もありますので、お問い合わせください。また、のりものタイム開始時間は、館内でお知らせします。

※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。）

5月の貸室抽選日は4月1日(火)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs