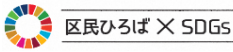


5月のお知らせ



区民ひろば 要

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

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



6月予告

◆**フォークソングライブ!**
～懐かしい歌と名作の朗読に
浸りませんか?～
6月3日(月)
14時～14時40分
定員:40名
対象:65歳以上の方
(区民優先)
予約:5月20日(月)
9時15分より
出演:声優フォークソング部
「HARMONICS」
(ハルモニクス)

◎サンサン音楽会

5月19日(日)
10時30分～11時15分
大人の方も小さなお友だちも
一緒に音楽を楽しみましょう
講師:山崎拓未氏
定員:50名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:5月11日(土)
9時15分より

◆としまる体操巡回指導

5月29日(水) **50**
10時30分～11時30分
リハビリの専門家が正しいやり方を
レクチャーします!
定員:30名(区民優先)
対象:65歳以上の方
予約:5月14日(火)
9時15分より
主催:高齢者福祉課

◎ハンドメイドひろば

5月30日(木)
14時～15時30分
利用証ケースを作ります♪
定員:10名(区民優先)
対象:どなたでも
予約:5月16日(木)
9時15分より

※区外の方は実施日の前日より予約受付いたします(区民優先)

◇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	10(金)	11時～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
子育てサロンかるがも	14(火)	10時45分～11時30分	15組	4月30日(火) 9時15分より	栄養士さんのおはなし 主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会 区民の方
乳幼児健康相談	15(水)	①10時～②10時30分～ ③11時～	各 6組	4月15日(月) 9時15分より	身体測定・相談 主催:長崎健康相談所 ★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	16(木)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	5月2日(木) 9時15分より	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民優先
リトミック	20(月)	①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分	各 15組	5月5日(日) 9時15分より	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 区民優先 ★いずれか1回の参加をお願いします
ふわころタイム	23(木)	11時～11時30分	15組	5月8日(水) 9時15分より	布バルーンであそぼう! 5月生まれのお誕生日祝い♪
ベビーマッサージ	24(金)	10時30分～11時	12組	5月10日(金) 9時15分より	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10カ月 区民優先 ★ベビーマッサージオイルとバスタオルをお持ちください
身体測定	24(金)	11時～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)

としまる体操 50	1・15 (水)	10時30分～11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
やわらか頭体操	7(火)	10時30分～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
音楽で脳トレ体操	9(木)	14時～15時	なし	予約不要	音楽に合わせてイス体操を楽しみましょう 区民優先
楽しいパズル「数独」	13(月)	10時30分～11時30分	24名	5月7日(火) 9時15分より	数独を楽しみましょう 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
転倒予防体操 50	16(木)	14時～15時	30名	5月9日(木) 9時15分より	講師:帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 ★タオル・筆記用具をお持ちください 区民優先
らくらく体操 50	21(火)	10時30分～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!
なつかし昭和のぬり絵サロン	28(火)	14時～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

◎どなたでも参加できる交流プログラム







創作倶楽部	毎週(水)	14時～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
ピンポンタイム	8・22 (水)	9時30分～11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用)
歌のひろば	20(月)	14時～15時	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみなさんと一緒に歌いましょう
朝の体操	月～土	9時15分～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～土	13時15分～13時30分	なし	予約不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	月～日	10時～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	15(水)	11時～11時40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	15(水)	11時～11時40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		
まちの相談室	21(火)	10時30分～11時30分	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		

区民ひろば要 令和6年5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					1	2	3	4	
予約開始日						5月16日			
午前	多目1	 <ul style="list-style-type: none"> ◎どなたでも参加できます ◆高齢者のためのプログラム ◇乳幼児親子のためのプログラム ●団体・自主グループ活動 			◆としまる体操	5月16日 英語であそぼう予約 ●愛要会(輪投げ)	憲法記念日 休館日 	みどりの日 休館日 	
	多目2								
	いきいき								
	会議室								
	遊戯室								
午後	多目1	 ※令和6年4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				●コーラス・フローリア			
	多目2								
	いきいき								
	会議室					●健康マージャン要			
	遊戯室					◎創作倶楽部			
日付		5こどもの日	6	7	8	9	10	11	
予約開始日		5月20日 リトミック予約		5月13日 楽しいパズル「数独」予約	5月23日 ふわころタイム予約	5月16日 転倒予防体操予約	5月24日 ベビーマッサージ予約	5月19日 サンサン音楽会	
午前	多目1		振替休日 休館日 	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム	●愛要会(ポッチャ)	●太極拳&ストレッチ	●横田会	
	多目2	◇第2子育てひろば						●太極拳長崎	◇第2子育てひろば
	いきいき				はつらつ部会	●楽書会			
	会議室							◇おはなし会	
	遊戯室							●要町サロン	●要千会
午後	多目1					◆音楽で脳トレ体操		◇第2子育てひろば	
	多目2	◇第2子育てひろば							
	いきいき			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室		
	会議室				◎創作倶楽部	●ひよこそろばん			
	遊戯室								
日付		12	13	14	15	16	17	18	
予約開始日				5月29日 としまる体操巡回指導予約	6月12日 乳幼児健康相談予約	5月30日 ハンドメイドひろば予約			
午前	多目1		◆楽しいパズル「数独」	◇子育てサロンがるかも	◆としまる体操 ◆高齢者出張相談会 ◎暮らしの何でも相談	◇英語であそぼう ●愛要会(輪投げ)	定時総会	●横田会	
	多目2	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば	
	いきいき								
	会議室		はつらつ部会						
	遊戯室					◇乳幼児健康相談			
午後	多目1		●コーロ楓		●コーラス・フローリア	◆転倒予防体操		●要千会	
	多目2	◇第2子育てひろば	●ひよこそろばん					◇第2子育てひろば	
	いきいき								
	会議室		●コラージュ		●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室		
	遊戯室				◎創作倶楽部				
日付		19	20	21	22	23	24	25	
予約開始日			6月3日 フォークソングライブ予約						
午前	多目1	◎サンサン音楽会	◇リトミック	◆らくらく体操 ◆まちの相談室	◎ピンポンタイム	◇ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ)	●かなめ健康ヨガ教室 ◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎	●要千会	
	多目2							◇第2子育てひろば	
	いきいき								
	会議室			●水墨画の会百花					
	遊戯室								
午後	多目1		◎歌のひろば	●コーロ楓			●要町サロン	●横田会	
	多目2	◇第2子育てひろば						◇第2子育てひろば	
	いきいき			●唱友会	●健康マージャン要		●シルバーマージャン教室		
	会議室	●タロット	●ひよこそろばん		◎創作倶楽部		●水墨画の会百花		
	遊戯室								
日付		26	27	28	29	30	31		
予約開始日									
午前	多目1		●コールアダージョ	●太極拳の会	◆としまる体操 巡回指導		●かなめ健康ヨガ教室	 ビアッサ	
	多目2	◇第2子育てひろば							
	いきいき								
	会議室								
	遊戯室								
午後	多目1		●コーロ楓		●混声合唱団エミーズ	◎ハンドメイドひろば	●横田会		
	多目2	◇第2子育てひろば							
	いきいき								
	会議室		●ひよこそろばん	◆なつかし昭和のぬり絵サロン	◎創作倶楽部		●シルバーマージャン教室		
	遊戯室								

アプリのダウンロードはこちらのQRコードから
区民ひろばや豊島区の
情報も入手できます！