

# 区民ひろば目白 10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



**「元気になりたいシニアのための～イキイキ入門講座～」**  
7日(火)10:00～11:00  
講師:高田介護予防センター職員  
対象:65歳以上の方  
定員:20名  
申込:9月24日(水)～電話可  
持ち物:飲料水  
※9月号でお知らせしていた「はじめての王手」の事業名が変わりました。内容は同じです。

**「保育園タイム」**  
16日(木)10:30～11:00  
目白第二保育園保育士と看護師による育児相談と「マイほいくえん」についてのお話など  
対象:乳幼児親子  
定員:20組  
申込:2日(木)～電話可  
日頃気になっている事などをお気軽に聞いてみませんか?

**「ハロウィンフェスタ」**  
★ハロウィンピアノコンサート★  
25日(土)10:00～11:00  
出演:森田結香氏  
対象:0歳～小学生まで  
定員:子ども34名(+保護者の方)  
(小学生は子どもだけの参加可)  
申込:10日(金)～電話可  
**仮装大歓迎!**

<予告>  
ソフマップ  
**「スマホ個別相談会」**  
スマホの操作を教わりましょう  
11月4日(火)  
①14:00～ ②14:30～  
③15:00～ ④15:30～  
講師:(株)ソフマップスタッフ  
対象:どなたでも  
定員:各回3名(30分毎)  
申込:21日(火)～電話可

**脳トレひろば**  
**「フレイル予防体操」**  
～楽しく体を動かしながらフレイル予防!～  
7日(火)14:00～14:45  
講師:高橋 奈保子氏  
対象:65歳以上の方  
定員:25名  
申込:9月24日(水)～電話可  
持ち物:飲料水

**「目白ひろばまつり」**  
～お子さんから大人の方までどなたでも楽しんでいただけるおまつりです～  
11月8日(土)  
12:30～15:00 (受付終了)  
会場:区民ひろば目白  
共催:区民ひろば目白運営協議会  
※お申し込みは原則ご自身でお願いします(ご家族は可)・電話可です

**「目白ひろばまつり」**  
**リサイクルコーナー**  
★出品できるもの★  
おもちゃ類(壊れていないもの)  
絵本・マンガ・文房具・食器類・バッグ・布袋類  
※品物により出品できるかひろばで判断させていただきます。  
ご不明な点はご相談ください。  
ご家庭で使わなくなったものを欲しい方にリサイクルします

**区民ひろばフェス**  
10月18日(土)  
10:00～16:00  
【会場】イケサンパーク サンシャインシティ高架下  
青空コンサートとコラボ!  
音楽×アート×ダンスのワークショップなどを開催!  
マルシェも出店予定

	事業名	日程	時間	定員	申込(電話可)開始日	内容	持ち物
となたでも	ぼん太先生のパワーアップ体操	8(水)	10:00～11:00	28名	区内 9/22(月) 区外 9/25(木)	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かし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)
	みんカラ♪	3・17(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	5(日)・11(土) 26(日)	9:30～11:30		当日受付で申し込んでください	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	27(月)	10:30～11:30		申込不要	としまる体操&フレイル機器測定	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば	7(火)	14:00～14:45	25名	9/24(水)	講師 高橋 奈保子氏 「フレイル予防体操」	飲料水 筆記用具
	おげんきひろば	21(火)	10:30～11:30		申込不要	目白第二保育園との交流	飲料水
	シャイニーシニア	1(水)	10:30～11:30	28名	区内 9/17(水) 区外 9/19(金) 11/5(水)の申込 区内 10/22(水) 区外 10/24(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)
子育て	ひよこタイム(0歳児から未就学児親子)	17(金)	10:30～11:00	20組	3(金)	「ハロウィン工作」 10月生まれのお1歳のお誕生会(手形をとります)	
	身体測定	17(金)	11:00～11:30		当日受付へ 11:15までに申込み	身長と体重を測ります	
	サロンコアラ(0歳児から未就学児親子)	24(金)	10:30～11:00	20組	10(金)	「運動会ごっこ」 9・10月生まれのお2歳以上のお誕生会(手形をとります)	
	おはなしエンジョイ	24(金)	11:00～11:40		申込不要	サークルおはなしエンジョイの方々による楽しい読み聞かせの時間です	
	たのしくリミック(6か月から3歳)	9(木)	10:30～11:00	25組	区内 9/26(金) 区外 9/29(月)	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	
	ベビーマッサージ(2か月位から10か月位)	10(金)	10:30～11:00	20組	9/26(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	4(土)・19(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	めじろホールで遊べます(1グループ30分) 最終受付:16:00 ※中・高校生はご相談ください	
子育てタイム	18(土)	9:00～14:30		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	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	16(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】	8(水)	13:30～15:30		申込不要	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(csw)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	27(月)	10:30～11:30		申込不要		

※10月の廃食油回収日は 27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10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9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
	☆貸室抽選 (交流ひろば)	☆シャイニーシニア	1	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	2	木			キッズチア AEROSMILE
	おはなしエンジョイ	シニアヨガ目白	3	金		目白うろうろ会	☆みんカラ
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	4	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	5	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	6	月		としま家落語会	サロンリズム体操会
	控室	元氣になりたいシニアのための ～いきいき入門講座～	7	火			☆脳トレひろば (フレイル予防)
	控室	☆ほん太先生の パワーアップ体操	8	水	☆GSW巡回デー (いきいきひろば)		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	9	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	10	金	目白うろうろ会		
		☆卓球タイム	11	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
(臨時休館日)			12	日	(臨時休館日)		
スポーツの日(休館日)			13	月	スポーツの日(休館日)		
陶芸サークル 紫苑の会		目白卓球サークル	14	火			チアレん
			15	水			サンサンキッズ
サロン・デザミ ☆ふくろうの杜出張相談	控室	保育園タイム	16	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白		☆ひよこタイム ☆身体測定	17	金	目白うろうろ会		☆みんカラ
		☆のりものタイム ☆子育てタイム	18	土			☆のりものタイム ☆子育てタイム ☆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	19	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	☆ハロウィンフォト (交流ひろば)	おひさまキッズ	20	月		☆ハロウィンフォト (交流ひろば)	
		☆おげんきひろば	21	火			目白ポッチャ
	控室	☆フレイルチェック	22	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	23	木			キッズチア AEROSMILE
	おはなしエンジョイ (いきいきひろば)	☆サロンコアラ	24	金		ハロウィン準備	ハロウィン準備
ハロウィン準備	控室	☆ハロウィンフェスタ	25	土		控室	☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	26	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
ひろばまつり リサイクル出品受付		☆としまる体操&ミニゲーム ☆暮らしのなんでも相談会	27	月	運営協議会役員会 リサイクル出品受付		サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	28	火			チアレん
ひろばまつり準備	控室	☆フレイルチェック フォローアップ	29	水	ひろばまつり準備		サンサンキッズ
(臨時休館日)			30	木	(臨時休館日)		
		シニアヨガ目白	31	金		目白うろうろ会	

☆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。

12月の貸室抽選日は11月4日(火)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs