

区民ひろば目白8月のお知らせ



豊島区目白2-20-26
電話 5956-5871
開館・受付時間 9時～17時

運営協議会

「ハワイアンリボンレイのチャーム作り」

～リボンを編んでステキなチャームを作ってみませんか～

1日(土)10:00から12:00

講師:大工原 紀代美氏

対象:小学生からどなたでも

(小学3年生までのお子さんは保護者の方と一緒に参加してください)

定員:15名 材料費:500円

申込:7月8日(水)から23日(木) (電話不可)

代金を添えて受付で申し込んでください。

※申込後のキャンセルにつきましては 受付にお尋ねください

主催:区民ひろば目白運営協議会

「フレイル予防体操」

～楽しく身体を動かして若返りましょう～

10日(月)10:30から11:15

講師:高橋 奈保子氏

対象:65歳以上の方

定員:25名

持ち物:水分補給用の飲み物

申込:7月27日(月)から 電話可



夏休み企画

「小学生タイム」

3日(月)・14日(金)・25日(火)

28日(金)・31日(月)

14:00～15:00

対象:小学生

申込:何をやるかは、ひろばの受付で
きいてください

消費生活センター出前寄席

「国宝級！消費者トラブル撃退術」

18日(火)10:30から11:30

出演:林家 きよ彦氏

対象:65歳以上の方

定員:25名

申込:3日(月)から



夏の自習室

区民ひろばでは夏休み期間に静かな
自習室を開設します。

7/21(火)～8/31(月)の平日

(休館日除く) 10時～16時

区民ひろば

(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)

「おぶせ先生のリフレッシュ体操」

～楽しく身体を動かして若返りましょう～

9月5日(土)10:30から11:30

講師:小布施 由恵氏

対象:65歳以上の方

定員:25名

持ち物:水分補給用の飲み物 浴用タオル

申込:19日(水)から 電話可

予告



敬老の集い

アイリッシュハープ デュオ演奏会

9月8日(火)14:00から15:00

～美しい音色のハープの生演奏会です～

出演:harp duo KaNa

(田宮和枝氏・柴崎 なおみ氏)

対象:65歳以上の方

定員:60名

申込:8月19日(水)から 電話可

共催:区民ひろば目白運営協議会

お土産あります



「おしゃべりタイム」

9月1日(火)

10:30から11:30

講師:豊島区

認知症地域支援推進員

対象:65歳以上の方

定員:20名

持ち物:飲料水

申込:18日(火)から

予告



※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	申込開始日(電話可)	内容	持ち物
どなたでも	ぼん太先生の パワーアップ体操	お休み	10:00から11:00	28名	次回9月9日 区内 8/26(水)から 区外 8/28(金)から	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・バスアオル 上履き(必要な方)
	みんカラ♪	7(金)	14:00から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	毎週月から金	9:00から		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	2(日) 29(土)	9:30から11:30		当日受付で申し込んでください	一組、30分交代です 対象:中学生～高齢者 (小学生は付き添いが必要です)	
高齢者	としまる体操	10(月)	10:30から11:15	25名	7/27(月)から	講師 高橋 奈保子氏 フレイル予防体操	飲料水 上履き(必要な方)
		24(月)	10:30から11:10		申込不要	としまる体操を行います	
	脳トレひろば	4(火)	10:30から11:30		申込不要	麦わら帽子作り&ニギニギ体操	飲料水・上履き (必要な方)
	おげんきひろば	18(火)	10:30から11:30	25名	3(月)から	消費生活センター出前寄席 「国宝級！消費者トラブル撃退術」 出演:林家きよ彦氏	飲料水・上履き (必要な方)
	いきいき体操	22(土)	10:30から11:30	25名	8(土)から	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
	シャイニーシニア	5(水)	10:30から11:30	28名	区内7/21(火)から 区外7/23(木)から <9/2(水)の申し込み> 区内19(水)から 区外22(土)から	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	夏の特別プログラム ひよこタイム・ コアラタイム合同 (0歳児から未就学児親子)	20(木)	10:30から11:00	20組	4(火)から	スタンプでオリジナルうちわづくり& 8月生まれのお誕生会(手形をとるのでお誕生 月の方は15分前にお越しください)	
	身体測定	20(木)	11:00から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	
	プラレールひろば	9・30(日)	9:00から11:30			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から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から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(夏休み平日は16:20) ※中・高校生はご相談ください	
相談	ふくろうの杜 高齢者出張相談	20(木)	10:30から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】	20(木)	10:00から12:00		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	 「ピアッパ」 はじめました！ 区民ひろばからの 情報も発信します ダウンロードは こちらから
	暮らしの なんでも相談会	24(月)	10:30から11:30		申込不要	予約不要・相談は無料です	

※8月の廃食用油回収日は 24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、洋服リサイクルなどの回収を行っています。



8月の休館日
6(木)・11(火)・21(金)

区民ひろば目白 令和8年8月のカレンダー

* カレンダーは令和8年7月10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

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
	控室	☆ハワイアンリボン レイのチャーム作り	1	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	2	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆貸室抽選 (交流ひろば)		おひさまキッズ	3	月			☆夏休み企画 小学生タイム
☆脳トレひろば		目白卓球サークル	4	火			キルリア
	控室	☆シャイニーシニア	5	水			サンサンキッズ
(休館日)			6	木	(休館日)		
		シニアヨガ目白	7	金		目白うろうろ会	☆みんなカラ ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	8	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	9	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	控室	☆としまる体操 フレイル予防体操	10	月			サロンリズム体操会
山の日(休館日)			11	火	山の日(休館日)		
			12	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	13	木			キッズチア AEROSMILE
		シニアヨガ目白	14	金	目白うろうろ会		☆夏休み企画 小学生タイム
		☆のりものタイム	15	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	16	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	17	月		出前寄席準備	出前寄席準備
	控室	☆おげんきひろば 出前寄席	18	火			キルリア
			19	水			サンサンキッズ
サロン・デザミ ☆ふくろうの杜出張相談	CSW巡回デー (交流ひろば)	☆ひよこタイム コアタイム合同 ☆身体測定	20	木			キッズチア AEROSMILE
(休館日)			21	金	(休館日)		
		☆いきいき体操	22	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	23	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ		☆としまる体操 ☆暮らしのなんでも相談	24	月	運営協議会役員会		サロンリズム体操会
	☆ヒヤリングフレイル チェック	目白卓球サークル	25	火			☆夏休み企画 小学生タイム
			26	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	27	木			西池袋太極拳
		シニアヨガ目白	28	金	目白うろうろ会		☆夏休み企画 小学生タイム
		☆卓球タイム	29	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	30	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
シニアヨガ目白		おひさまキッズ	31	月			☆夏休み企画 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。)

10月の貸室抽選日は9月1日(火)です

ひろば
HP



区民ひろば X SDGs