

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
受付・開館時間 9時から17時

運営協議会

しなやか生活のための尿失禁講座①

28日(水)10:30から11:30

講師:知脇希氏(帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科准教授)

定員:15名

対象:65歳以上の女性

原則3回参加できる方

持ち物:動きやすい服装・筆記用具・水分補給

申込:14日(水)から

尿失禁講座②11月25日(水)

尿失禁講座③12月23日(水)

ハロウィンフェスタ

24日(土)10:00から11:00

出演:森奈々子氏

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)

対象:乳幼児親子から小学生まで

申込:9日(金)から

【主催】区民ひろば目白運営協議会

ハロウィンフォト

19日(月)から31日(土)

ハロウィンの壁面装飾の前で写真が撮れます。申込不要。仮装大歓迎♪

スラックライン

体験会

1日(木)

15:00から16:30

気軽にチャレンジして、

バランス感覚を鍛えよう

対象:未就学児から

小学生まで

申込:不要

持ち物:タオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください

「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7日(土)

10:00から12:00

(受付終了)

会場:区民ひろば目白

主催:区民ひろば

目白運営協議会

予告

保育園タイム

14日(水)

10:30から11:00

目白第二保育園保育士によるふれあい遊びや育児相談等

定員:20組

申込:9月24日(木)から

電話可



読み聞かせボランティアおはなし会

21日(水)11:00から11:30

区立図書館のボランティアの方による

楽しい読み聞かせの時間です

申込不要

「目白ひろばまつり」

リサイクルコーナー

出品大募集

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

<出品期間>

10月26日(月)から

11月4日(水)

9:30から16:00

★出品できるもの★

おもちゃ類(壊れていないもの)

子ども向けの絵本・文房具

バッグ・布袋類・小物類

※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。



※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
となたでも	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11/11(水) 区内 28(水)から 区外 30(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・バスタオル 上履き(必要な方)
	みんなカラ♪	2(金) 16(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	9:15から	申込不要		ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2を行います (雨天時は室内)	
	卓球タイム	3(土) 18(日)	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 	26(月)	10:30から11:15	25名	9(金)から	講師 高橋 奈保子氏 フレイル予防体操を行います	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば 	6(火)	10:30から11:30	申込不要		第一興商スタッフによる音楽で脳トレ! 対象年齢は65歳以上です	飲料水
	おげんきひろば	20(火)	10:30から11:30	25名	6(火)から	今回は「交通安全研修会」です 対象年齢は65歳以上です お土産つきです	飲料水 筆記用具
	シャイニーシニア 	7(水)	10:30から11:30	28名	区内9/18(金)から 区外9/20(日)から <11/4(水)の申し込み> 区内21(水)から 区外24(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	ひよこタイム (0歳児から未就学児親子)	16(金)	10:30から11:00	20組	2(金)から	「ハロウィン工作」と 10月生まれのお誕生会(手形をとります)	
	身体測定	16(金)	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	
	コアラタイム (0歳児から未就学児親子)	22(木)	10:30から11:00	20組	7(水)から	「運動会ごっこ」をします	
	たのしくリミック  (6カ月から3歳)	21(水)	10:30から11:00	25組	7(水)から	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カ月位から10カ月位の親子)	9(金)	10:30から11:00	20組	9/24(木)から	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)
	ブラレールひろば	4(日)	9:00から11:30			ブ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 ※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	16(金)	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】	14(水)	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 予約不要・相談は無料です	
	暮らしの なんでも相談会	20(火)	10:30から11:30	申込不要			



※10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、洋服リサイクルなどの回収を行っています。

10月の休館日
8(木)・12(月)・23(金)



区民ひろば目白 令和8年10月のカレンダー

* カレンダーは令和8年9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
☆貸室抽選		サンシャインママ	1	木	キッズチア AEROSMILE		☆スラックライン
		シニアヨガ目白	2	金	目白うろうろ会	CSWぷらっと	☆みんなカラ ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	3	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	4	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	5	月			サロンリズム体操会
		☆脳トレひろば	6	火			キルリア
		☆シャイニーシニア	7	水		としま家落語会	サンサンキッズ
(休館日)			8	木	(休館日)		
シニアヨガ目白		☆ベビーマッサージ	9	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム	10	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	11	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
スポーツの日			12	月	スポーツの日		
		目白卓球サークル	13	火			キルリア
CSWスポット (交流ひろば)		☆保育園タイム	14	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	15	木			キッズチア AEROSMILE
サロンデザミ ☆ふくろうの杜出張相談		☆ひよこタイム ☆身体測定	16	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	17	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	18	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ	ハロウィンスポット (交流ひろば)	シニアヨガ目白	19	月		ハロウィンスポット (交流ひろば)	
		☆おげんきひろば交通安全教室 ☆暮らしのなんでも相談会	20	火			目白卓球サークル
	☆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	21	水			サンサンキッズ
		☆コアラタイム	22	木	キッズチア AEROSMILE	ハロウィンフェスタ準備	ハロウィンフェスタ準備
(休館日)			23	金	(休館日)		
		☆ハロウィンフェスタ	24	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	25	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 フレイル予防体操	26	月	運営協議会役員会 ひろばまつりリサイクル出品受付		サロンリズム体操会
			27	火			キルリア
		☆しなやかな生活のための 尿失禁講座①	28	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	29	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
		シニアヨガ目白	30	金		目白うろうろ会	
		☆のりものタイム	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。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。)

12月の貸室抽選日は11月2日(月)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs