

※予約が必要なプログラムは
9時15分から受け付けます
※区民優先です。区民以外の方は実施
日の前日より予約受付いたします

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

◆手作りサロン

金属アレルギーにも安心♡
長さ調節できるネックレスを作ろう！

10月22日(水)

時間:10時から11時30分
定員:10名
対象:65歳以上
予約:10月15日(水)から
参加費:200円(代金を添えて窓口
にてお申し込みください)
主催:運営協議会はつらつ部会

◇ハロウィンDAY

ゲームや工作、撮影スポットで遊ぼう

10月10日(金)

時間:10時30分から11時30分
定員:30組
対象:未就学児と付添の大人
予約:9月26日(金)から
主催:運営協議会にこにこ部会

子育てサロン「かるがも」

◇オタムコンサート

10月14日(火)

時間:10時45分から11時30分
講師:森菜々子氏 定員:30組
対象:0から3歳児と付添の大人
マタニティママ
予約:10月1日(水)から
主催:長崎第二地区民生委員児童委員協議会

子育て世代が備えるために

◇子育て防災講座

10月15日(水)

時間:14時から15時
定員:20名
対象:子育て世代の方
予約:10月2日(木)から
持ち物:スマートフォン

ひろば芸術祭

皆様の作品を一堂に集めました！
見どころ満載の3日間をお楽しみください。

10月24日(金)から26日(日)

時間:9時から16時30分(全日)

☆作品募集(サークル・個人)
9月19日(金)から10月10日(金)に
作品をお持ちください

みんなの区民ひろばフェス

音楽×アートのワークショップ、
ダンスのワークショップを開催！
その他、マルシェも出店予定

10月18日(土)10時から16時

(ワークショップ会場)
サンシャインシティ
高架下

(マルシェ会場)
イケサンパーク

◎回遊音楽キャラバン

ピアノとヴァイオリンによる
素敵な音色をお楽しみください

10月28日(火)

時間:10時から11時
定員:70名
対象:どなたでも
予約:10月7日(火)から
主演:GADE(ゲード)

◇ベビー&キッズ

イングリッシュタイム

11月9日(日)

時間:①10時から10時30分(1歳未満)
②10時45分から11時30分
(1歳から3歳くらい)

講師:小林一枝氏
定員:各回15組
予約:10月26日(日)から
主催:運営協議会にこにこ部会

11月
予告

◇乳幼児親子のための子育てプログラム

※区民ひろばにお越しの際には水分補給できるものをお持ちください

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
おはなしぱたぼん	5(日)	11時から11時30分	15組	予約不要	読み手:大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
日曜リトミック	12(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	9月28日(日) 9時15分から	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 ※こども1人1人に大人1人以上の参加をお願いします
乳幼児健康相談	15(水)	①10時から ②10時30分から ③11時から	各 6組	事前予約(前月の 身体測定・相談	5日)から長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191) ★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	19(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	10月5日(日) 9時15分から	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 ※こども1人1人に大人1人以上の参加をお願いします
ふわこタイム	23(木)	11時から12時	15組	10月8日(水) 9時15分から	ハロウィンを楽しもう♪子育て交通安全研修会 10月生まれのお友達のお誕生日をお祝いします
リトミック	27(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	10月12日(日) 9時15分から	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上 ※こども1人1人に大人1人以上の参加をお願いします
ベビーマッサージ	31(金)	10時30分から11時	12組	10月17日(金) 9時15分から	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10ヵ月 ★バスタオル、オイル(必要な方)をお持ちください
身体測定	31(金)	11時から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)

やわらか頭体操	7(火)	10時30分から11時30分	なし	予約不要	脳トレ脳活にチャレンジ 主催:運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	20(月)	10時30分から11時30分	30名	10月15日(水) 9時15分から	ナンプレを楽しみましょう 主催:運営協議会はつらつ部会

◎どなたでも参加できる交流プログラム

としまる体操	1・15 (水)	10時30分から11時15分	なし	予約不要	豊島区の介護予防体操
ソフマップスマホ個別相談会	2日(木) 21日(火)	①10時から10時30分 ②10時30分から11時 ③11時から11時30分 ④11時30分から12時	各 3名	9/25(木)から 両日でおひとりさ ま一枠	スマホ操作を教わりましょう 主催:ソフマップ 持ち物:スマートフォン ※両日で1人1枠とさせていただきます
歌のひろば	6・20 (月)	14時から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
ピンポンタイム	8・22 (水)	9時30分から11時30分	なし	予約不要	卓球を楽しみましょう(2台使用) 卓球用シューズをお持ちください
転倒予防体操	16(木)	14時から15時	30名	10月9日(木) 9時15分から	講師:帝京平成大学作業療法学科教授 菊池和美氏 ★フェイスタオル・筆記用具をお持ちください
らくらくゆいす体操	21(火)	10時30分から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！ 講師:グラウンダー理学療法士 小川俊氏
なつかし昭和のぬり絵サロン	28(火)	14時から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
創作倶楽部	毎週(水)	14時から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
朝の体操	月から土	9時15分から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	月から土	13時15分から13時30分	なし	予約不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	月から日	10時から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	10(金)	10時30分から11時30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		
まちの相談室(個別)	21(火)	10時から12時	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 ゼリツ測定会も同時開催		

区民ひろば要 令和7年10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	地域SNS「ピアッザ」でも区民ひろばのイベント情報を発信しています！ アプリのダウンロードはこちらのQRコードから  ◎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 ※令和7年9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			1	2	3	4
予 約 開始日				10/14 ◇子育てサロン「かるがも」	10/15 ◇子育て防災講座		
午前				◎としまる体操 貸室抽選会	◎スマホ個別相談会 ●愛要会(輪投げ)	●太極拳&ストレッチ揚式 ●かなめ健康ヨガ教室	◇第2子育てひろば ●要千会
午後				◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		●要町サロン ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	5	6	7	8	9	10	11
予 約 開始日	10/19 ◇英語であそぼう		10/28 ◎回遊音楽キャラバン	10/23 ◇ふわころタイム	10/16 ◎転倒予防体操		
午前	◇おはなしばたぼん ◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コール・アダージョ(要)	◆やわらか頭体操	◎ピンポンタイム ●楽書会		◇ハロウィンDAY ◎暮らしの何でも相談会 ●コー口楓	◇第2子育てひろば ●愛要会(ポッチャ) ●千川そろばんサークル
午後	◇第2子育てひろば	◎歌のひろば	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団プレジール		●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	12	13	14	15	16	17	18
予 約 開始日	10/27 ◇リトミック			10/20 ◆楽しいナンプレ 10/22 ◆手作りサロン		10/31 ◇ベビーマッサージ	
午前	◇日曜リトミック ◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	スポーツの日 休館日	◇子育てサロン「かるがも」 ●水墨画の会百花	◎としまる体操 ◇乳幼児健康相談	●太極拳の会	●愛要会(輪投げ) ●かなめ健康ヨガ教室	◇第2子育てひろば ●要千会
午後	◇第2子育てひろば		●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ◇子育て防災講座 ●健康マージャン要	◎転倒予防体操	●要町サロン ●シルバーマージャン教室	◇第2子育てひろば ●横田会
日付	19	20	21	22	23	24	25
予 約 開始日							
午前	◇英語であそぼう ◇第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	◆楽しいナンプレ ●やなぎ短歌会	◎らくらく♪いす体操 ◆まちの相談室(個別) ◎スマホ個別相談会	◎ピンポンタイム ◆手作りサロン	◇ふわころタイム	芸術祭	芸術祭
午後	◇第2子育てひろば ●タロット&星読み	◎歌のひろば	●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部 ●健康マージャン要		芸術祭	芸術祭
日付	26	27	28	29	30	31	
予 約 開始日	11/9 ◇ベビー&キッズ イングリッシュタイム				11/6,20 ◎スマホ個別相談会		
午前	芸術祭	◇リトミック	◎回遊音楽キャラバン	●太極拳24式	●愛要会(ポッチャ)	◇ベビーマッサージ ◇身体測定 ●太極拳長崎	
午後	芸術祭	●コー口楓	◎なつかし昭和の ぬりえサロン ●カラオケ唱友会	◎創作倶楽部		●コー口楓 ●シルバーマージャン教室	

【開館時間】
午前9時～午後5時
【今月の休館日】
13日(月)です

○館内では安全面と衛生面を考慮し、お子様以外の方に靴下の着用をお願いしています
○車いすの短期貸し出しをしています(65歳以上)
○使用済みの蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)の
回収BOXを設置しています(1階フロア 階段右奥)