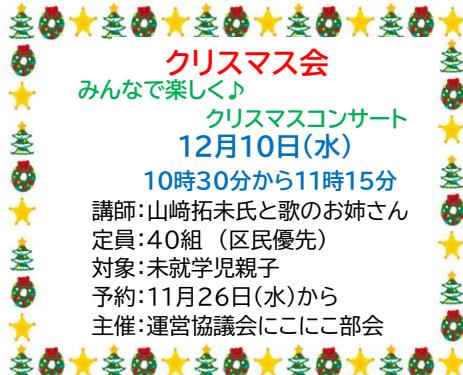


区民ひろば 要

※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。



クリスマス会

みんなで楽しく♪

クリスマスコンサート

12月10日(水)

10時30分から11時15分

講師:山崎拓未氏と歌のお姉さん
定員:40組 (区民優先)
対象:未就学児親子
予約:11月26日(水)から
主催:運営協議会にこにこ部会



要

クリスマスマルシェ

クリスマスを楽しみましょう♪

12月20日(土)

ランチ販売:11時から13時30分

物品販売:10時から15時

ワークショップ:小学生から高齢者まで楽しめます
(各ブース有料・詳細はチラシ参照)

対象:どなたでも

予約不要

乳幼児親子のための子育てプログラム

区民ひろば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。小学生が遊べる部屋もあります！

新春熊手づくり

商売繁盛・開運招福を願う
熊手を作りましょう

12月22日(月)

10時30分から11時30分

定員:10名 (区民優先)

対象:どなたでも

予約:12月8日(月)から

参加費:500円

主催:運営協議会わくわく部会

募集!

年男年女



昭和5年・昭和17年・昭和29年

昭和41年・昭和53年

平成2年(1990)・平成14年(2002)

平成26年(2014)生まれの午年の

皆さんに豆まきをしていただきます

締め切り:12月26日(木)

職員までお声がけください。

節分のつどい

1月
予告

楽しい落語で大笑い♪のあとは

年男・年女による豆まきで福を呼び込もう

1月31日(土)10時から11時

第一部:落語 出演:三遊亭萬都氏

第二部:年男年女の皆さん豆まき

定員:80名

対象:どなたでも

予約:1月16日(金)から

主催:運営協議会わくわく部会



つなぐ・つながるひろばのWA!

ひろばを巡ってスタンプ ポン！

11月1日(土)から12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！

スタンプを押して景品をもらおう！



※ 区民ひろばにお越しの際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
おはなしぱたぽん	14(日)	11時から11時30分	なし	予約不要	読み手:大島あつ子氏 パネルシアター・手遊びなど
リトミック	15(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	12月3日(水) 9時15分から	講師:畠山万里氏 対象:6ヶ月以上 区民優先 ※こども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	17(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15日から)長崎健康相談所のHPまたは電話(03-3957-1191) 身体測定・相談 ★母子手帳とバスタオルをお持ちください	
ベビーマッサージ	19(金)	10時30分から11時	12組	12月5日(金) 9時15分から	講師:丸山充世氏 対象:2ヵ月から10ヵ月 区民優先 ★バスタオル、オイル(必要な方)をお持ちください
身体測定	19(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
英語であそぼう	21(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	12月7日(日) 9時15分から	講師:鈴木明佳氏 対象:6ヶ月以上 区民優先
ふわころタイム	25(木)	11時から11時30分	15組	12月10日(水) 9時15分から	絵馬を作ります *12月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします

高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)



事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
やわらか頭体操	2(火)	10時30分から11時30分	なし	予約不要	脳トレ活用チャレンジ 区民優先 主催:運営協議会はづらつ部会
楽しいナンプレ	8(月)	10時30分から11時30分	30名	12月2日(火) 9時15分から	ナンプレを楽しみましょう 区民優先 主催:運営協議会はづらつ部会

どなたでも参加できる交流プログラム



事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
歌のひろば	1・15(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んなで一緒に歌いましょう
としまる体操	3・17(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	4・25(木)	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	11月27日(木) 9時15分から	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
ピンポンタイム	10・24(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)
らくらく♪いす体操	16(火)	10時30分から11時30分	30名	予約不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ!
転倒予防体操	18(木)	14時から15時	30名	12月11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 区民優先
なつかし昭和のぬり絵サロン	23(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
創作俱楽部	毎週(水)	14時から16時	なし	予約不要	折り紙などを楽しめます 持ち物:折り紙
朝の体操	50(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	50(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 お仲間と一緒に(各2台)

お気軽にどうぞ!相談プログラム



事業名	日程	時間	内容
暮らしの何でも相談会	10(水)	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	17(水)	11時から11時40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7年12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	5	6
予約開始日			12/8 楽しいナンプレ	12/15 リトミック		12/19 ベビーマッサージ	
午前		貸室抽選会 ●コールアダージョ(要)	やわらか頭体操	としまる体操	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 ●横田会
午後		歌のひろば	●カラオケ唱友会 ●混声合唱団エミーズ要 ●健康マージャン要	創作俱楽部		●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●要千会
日付	7	8	9	10	11	12	13
予約開始日	12/21 英語であそぼう	12/22 テノールコンサート 12/22 わくわくサロン②		12/25 ふわころタイム	12/18 転倒予防体操		
午前	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	●太極拳の会 ●水墨画の会百花 ●楽書会	クリスマス会 ピンポンタイム	●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ	●かなめ健康ヨガ教室 ●コーロ楓	第2子育てひろば ●要千会 ●ギターサークルコモエスタ要
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コーロ楓 ●コラージュ	●カラオケ唱友会 ●健康マージャン要	創作俱楽部 ●健康マージャン要		●要町サロン ●シルバーマージャン教室 ●水墨画の会百花	第2子育てひろば ●要千会
日付	14	15	16	17	18	19	20
予約開始日							
午前	第2子育てひろば おはなししばたぽん ●千川そろばんサークル	リトミック ●愛要会(輪投げ)	らくらく♪いす体操	としまる体操 まちの相談室 乳幼児健康相談	●太極拳24式	ベビーマッサージ 身体測定 ●太極拳長崎	第2子育てひろば クリスマスマルシェ
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 ●健康マージャン要	創作俱楽部 城西高等学校コンサート	転倒予防体操	●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば クリスマスマルシェ
日付	21	22	23	24	25	26	27
予約開始日				1/13 かるがも	1/15 英語であそぼう		
午前	第2子育てひろば 英語であそぼう ●千川そろばんサークル	わくわくサロン② テノールコンサート ●やなぎ短歌会		ピンポンタイム	ふわころタイム スマホ個別相談会 ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ		第2子育てひろば ●横田会 ●ギターサークルコモエスタ要
午後	第2子育てひろば	●コーロ楓 ●カラオケ唱友会	なつかし昭和の ぬり絵サロン	創作俱楽部 ●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	28	29	30	31	●団体・自主グループ活動		
予約開始日	休館日	休館日	休館日	休館日	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 * 豊島区エリアを選択すると区民ひろばや豊島区の情報も見られます		
午前	【年末年始休館日のお知らせ】 令和7年12月28日(日)から 令和8年1月4日(日)まで				   ※令和7年11月5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		
午後							

【開館時間】

午前9時から午後5時

【年末年始の休館日】

12月28日(日)から1月4日(日)

○館内では安全面と衛生面を考慮し、大人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)