

※予約が必要なプログラムは
初日は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

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。小・中学生が遊べる部屋もあります！

〒171-0043
豊島区要町1-5-1
電話03-3972-6338

まちなか大学ひろば

- ①立教大吹奏楽コンサート
 - ②立教生に聞いてみよう
- 1月10日(土)
時間:13時00分から16時30分
対象:どなたでも
予約:申し込み不要
詳細については、チラシをご覧ください。



子育てサロンかるがも

読み聞かせとわらべうた
1月13日(火)

時間:10時45分から11時30分
講師:千早おはなしの会
定員:15組
対象:0歳から3歳の乳幼児と保護者
プレママ・プレパパ
予約:12月24日(水)から
主催:長崎第2地区民生委員児童委員協議会



サンサン音楽会

♪大人の方も小さなおさまも
一緒に音楽を楽しみましょう♪

1月18日(日)

時間:10時30分から11時30分
講師:山崎拓未氏
定員:50名
対象:どなたでも
予約:1月6日(火)から



要はつらつ健康講座パート4

運動不足を解消しましょう

1月24日(土)



時間:10時30分から11時30分
講師:高木 翔氏(理学療法士)
定員:32名
対象:65歳以上の方
予約:1月17日(土)から
持ち物:水分補給用の飲み物



ふくしのお仕事体験in要

保育や介護のおしごと体験ができます
1月25日(日)

時間:14時から16時
定員:20名
対象:小学4年生から中学3年生
保育・介護体験両方参加できる方
予約:12月15日(月)から。別紙チラシの
二次元コードよりお申込みください
主催:西部地区社会福祉法人ネットワーク
共催:区民ひろば
問合せ:豊島区民社会福祉協議会CSW千早
(03-6685-9930)

乳幼児親子のための子育てプログラム



おもちゃの広場

おとなも子どももおもちゃで遊ぼう!!
1月29日(木)

時間:10時から12時
13時から16時 講師:小野昌代氏
(おもちゃコンサルタントマスター)
対象:就学時前のおさまと
付き添いの大人
協力:芸術と遊び創造協会・
東京おもちゃ美術館
予約:申し込み不要



節分のつどい

楽しい落語で大笑い♪のあとは
年男・年女による豆まで福を呼び込もう

1月31日(土)

時間:1部 10時から10時30分落語
2部 10時30分から11時豆まき
出演:三遊亭萬都氏
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



2月
予告

冬のダイヤモンドを見つけよう

今夜の星空案内とスターチャーム作り
2月1日(日)

時間:10時から11時30分
定員:15組
(1組は何人でも可。工作は1組1個)
対象:どなたでも
予約:1月18日(日)から



事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
おはなし会	9(金)	11時から11時20分	15組	予約不要	豊島区立図書館の読み聞かせボランティアによるおはなし会
英語であそぼう	15(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	12月25日(木) 9時15分から	講師:鈴木明佳氏 対象:6か月以上 区民優先
乳幼児健康相談	21(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)長崎保健相談所の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	
ふわころタイム	22(木)	11時から11時30分	15組	1月7日(水) 9時15分から	節分遊び♪(お面を作ろう) ★誕生日★1月生まれのお友だちをお祝いします
ベビーマッサージ	23(金)	10時30分から11時	12組	1月9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 ★ベビーオイル(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	23(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
リトミック	26(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	1月14日(水) 9時15分から	講師:畠山万里氏 対象:6か月以上 区民優先

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	6(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	19(月)	10時30分から11時30分	30名	1月11日(日) 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	7・21(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
ピンポンタイム	14・28(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)★室内用運動靴をお持ちください
転倒予防体操	15(木)	14時から15時	30名	1月8日(木) 9時15分から	講師:菊池和美氏 タオル・筆記用具をお持ちください 区民優先
歌のひろば	19(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で歌いましょう
らくらく♪いす体操	20(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!
ソフマップスマホ個別相談会	20(火) 29(木)	①10時から ②10時30分から ③11時から ④11時30分から	各回3名	1月14日(水) 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杯とさせていただきます
なつかしの昭和のぬり絵サロン	27(火)	14時から15時30分	なし	予約不要	思い出の童謡を聞きながら、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	毎日	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)

お気軽はどうぞ!相談プログラム



まちの相談室	21(水)	10時30分から11時30分	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します ザリツツ測定会も同時開催	主催:高齢者福祉課
暮らしへの何でも相談会	31(土)	14時から15時	CSW(コミュニティー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	

区民ひろば要 令和8年1月のカレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

日付 予約 開始日	日	月	火	水	木	金	土
午前	 ● 団体・自主グループ活動	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			1	2	3
午後					休館日 	休館日	休館日
日付 予約 開始日	4	5	6	7 1/18サンサン音楽会 1/21ザリップ 1/22ふわごろタイム	8 1/15転倒予防体操	9 1/23ベビーマッサージ	10
午前	休館日	貸室抽選会	やわらか頭体操	●としまる体操	●愛要会(輪投げ)	おはなし会 ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳＆ストレッチ	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	休館日	歌のひろば	●カラオケ唱友会	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 ●まちなか大学ひろば
日付 予約 開始日	11 1/19ナンプレ	12	13	14 1/20-29スマホ 1/26リトミック	15	16 1/31節分のつどい	17 1/24要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	成人の日 休館日 	●子育てサロン カるがも	ピンポンタイム ●楽書会	英語であそぼう ●愛要会(ポツチャ) ●要ウクレレクラブ	●コ一口楓 ●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	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 ●横田会
日付 予約 開始日	18 2/1冬のダイヤモンドを磨つけよう	19	20	21	22	23 1/30ポツチャ体験会	24
午前	サンサン音楽会 ●千川そろばんサークル	楽しいナンプレ	らくらく♪いす体操 スマホ個別相談会 ●水墨画の会 百花	としまる体操 ザリップ測定会 乳幼児健康相談	ふわごろタイム ●愛要会(輪投げ)	ベビーマッサージ 身体測定 ●コ一口楓 ●太極拳長崎	要はつらつ健康講座パート4 ●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 ●タロット&星読み ●千川そろばんサークル	歌のひろば	●カラオケ唱友会 スマホ個別相談会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	●シルバーマージャン教室	●要町サロン ●水墨画の会 百花	第2子育てひろば ●横田会
日付 予約 開始日	25	26	27	28	29 2/5.19スマホ個別相談会	30	31
午前	第2子育てひろば	リトミック ●愛要会(ポツチャ) ●やなぎ短歌会	●太極拳24式	ピンポンタイム	おもちゃの広場 スマホ個別相談会 ●要ウクレレクラブ	ポツチャ体験会 ●太極拳長崎	節分のつどい 暮らしのなんでも相談会
午後	第2子育てひろば ふくしのお仕事体験	●コ一口楓	なつかし昭和の ぬりえサロン ●カラオケ唱友会	創作俱楽部 ●健康マージャン要	おもちゃの広場	●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●要千会

開館時間:午前9時から午後5時
★今月の休館日★
1月1日(木)から4日(日)
12日(月)

○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ます

○車椅子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)・乾電池(ボタン電池・充電式を除く)

回収BOXを設置しています(1階フロア階段右奥)

※令和7年12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。

