

※予約が必要なプログラムは
9時から受け付けます
※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。小中学生が遊べる部屋もあります！

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)
10時から11時30分

定員:15組
1組何名でも参加可、工作は1組1個
対象:どなたでも
予約:1月18日(日)から
持ち物:なし



けん玉講座

集中力、バランス感覚
有酸素運動による健康効果を得ましょう
2月17日(火)
14時から15時

定員:12名
対象:65歳以上
予約:2月1日(日)から
持ち物:筆記用具、水分補給できるもの
主催:高齢者福祉課



健康チェックセミナー

各種機材で健康指標を測定し
健康状態と今後の注意点を見つけよう！
2月20日(金)

①13時30分から14時30分
②14時35分から15時35分

講師:明治安田生命職員 予約:2月8日(日)から
定員:各回12名 持ち物:筆記用具
対象:60歳以上 共催:明治安田生命

ハンドメイドひろば

ひろばの利用証が入るカードケース作り♪
2月19日(木)
14時から15時30分

定員:12名
対象:どなたでも *保育はありません
予約:2月8日(日)から
持ち物:なし
※眼鏡が必要な方はご持参ください

ふわころタイム

手形足形でおひなさまを作ろう
★誕生祝★2月生まれのお友だちを祝います
2月26日(木)
11時から11時30分

定員:15組
対象:6ヶ月以上乳幼児親子
予約:2月9日(月)から

3月予告

かなめ舞台発表会

ひろば要で活躍する
サークル活動をご披露いたします
お楽しみに！
3月6日(金)10時から12時
予約不要、どなたでも
ご観覧いただけます

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	1(日)	11時から11時30分	なし	予約不要	パネルシアター、手あそびなどを楽しみましょう♪
リトミック	16(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	2月1日(日) 9時から	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上 区民優先
乳幼児健康相談	18(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) 身体測定・相談	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(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	2月5日(木) 9時から	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上 区民優先
日曜リトミック	22(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	2月8日(日) 9時から	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上 ※こども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	27(金)	10時30分から11時	12組	2月13日(金) 9時から	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10カ月 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	27(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	3(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 区民優先 主催:運営協議会はつらつ部会
楽しいナンプレ	9(月)	10時30分から11時30分	30名	2月3日(火) 9時から	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



歌のひろば	2・16 (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
としまる体操	4・18 (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	5・19 (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	1月29日(木) 9時から	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
らくらく♪いす体操	17(火)	10時30分から11時30分	なし	予約不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！ 講師:グランド要町理学療法士
転倒予防体操	19(木)	14時から15時	30名	2月12日(木) 9時から	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 2月より100ポイントの付与はありません
なつかし昭和のぬり絵サロン	24(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
ピンポンタイム	25(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
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	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)

お気軽にどうぞ！相談プログラム



暮らしの何でも相談会	17(火)	14時から15時	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	18(水)	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		

区民ひろば要 令和8年2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	7
予 約 開始日	2/16リトミック 2/17けん玉講座		2/9楽しいけがレ		2/19英語であそぼう		
午前	第2子育てひろば おはなしぱたぽん 冬のダイヤモンドを 見つけよう	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(輪なげ)	●太極拳&ストレッチ楊式 ●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 ●タロット&星読み	歌のひろば	●カラオケ唱友会 ●城西演劇部	創作倶楽部 ●健康マージャン要	●城西演劇部	●シルバーマージャン教室 ●城西演劇部	第2子育てひろば ●横田会 ●城西演劇部
日付	8	9	10	11	12	13	14
予 約 開始日	2/19ハンドメイドひろば 2/22日曜リトミック 2/20健康チェックセミナー	2/26ふわころタイム			2/19転倒予防体操	2/27ベビーマッサージ	
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	建国記念の日 休館日 	●愛要会(ポッチャ) ●要ウクレレクラブ	●コーロ楓	第2子育てひろば ●要千会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば ●千早一丁目町会	●コーロ楓	●カラオケ唱友会			●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 ●千川そろばんサークル
日付	15	16	17	18	19	20	21
予 約 開始日							
午前	休館日	リトミック ●やなぎ短歌会	らくらく♪いす体操 ●水墨画の会百花	としまる体操 まちの相談室 乳幼児健康相談 ●楽書会	英語であそぼう スマホ個別相談会 ●愛要会(輪なげ)	●太極拳長崎 ●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●要千会
午後		歌のひろば	けん玉講座 ●カラオケ唱友会	創作倶楽部 ●健康マージャン要	転倒予防体操 ハンドメイドひろば	健康チェックセミナー ●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	22	23	24	25	26	27	28
予 約 開始日					3/5.19スマホ個別相談会		
午前	第2子育てひろば 日曜リトミック ●千川そろばんサークル	天皇誕生日 休館日 	●太極拳24式	ピンポンタイム	ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ) ●要ウクレレクラブ	ベビーマッサージ 身体測定 ●太極拳長崎 ●コーロ楓	第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		なつかし昭和の ぬり絵サロン ●カラオケ唱友会	創作倶楽部 ●健康マージャン要		●要町サロン ●水墨画の会百花 ●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	<div>●団体・自主グループ活動</div> <div>※令和8年1月14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</div> <div>地域SNS「ピアッツ」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</div> <div> </div> <div></div>						
予 約 開始日							
午前							
午後							

【開館時間】

午前9時から午後5時

【今月の休館日】

11(水)、15(日)、23(月)です

○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)