



3月

# 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

**かなめ舞台発表会**  
3月6日(金)  
10時から12時ごろ

区民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◎

☆どなたでもどうぞ☆

申込不要

わくわくサロン  
「多肉植物を植えよう」  
3月12日(木)  
14時30分から15時30分

定員：10名  
対象：どなたでも  
予約：3月1日(日)から  
材料費：800円  
主催：運営協議会わくわく部会

代金を添えて窓口にてお申し込みください

**ポッチャ体験会**  
3月13日(金)  
10時30分から11時30分

講師が丁寧に説明します

定員：12名  
対象：どなたでも  
申込：3月6日(金)から  
持ち物：水分補給・室内履き

初めての方 大歓迎！

読み聞かせボランティアによる  
**おはなし会**  
3月13日(金)  
11時から11時20分

絵本やパネルシアター  
手遊びなどを楽しみましょう♪  
対象：乳幼児親子  
主催：豊島区立図書館  
読み聞かせボランティア

申込不要

**要はつらつ健康講座**パート5  
3月14日(土) 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：3月7日(土)から  
持ち物：水分補給用の飲み物  
主催：運営協議会はつらつ部会

運動不足を 解消しましょう

100

※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  
※区民ひろばにお越しの際は水分補給できるものをお持ちください  
※おむつ・ゴミはお持ち帰りください

## 乳幼児親子のための 子育てプログラム



事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
乳幼児健康相談	11(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
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	3月1日(日)	講師：畠山万里氏 対象：6カ月以上
ふわころタイム	26(木)	11時から11時30分	15組	3月12日(木)	『おおきくなったね!』 *3月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
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 後半は輪投げを行います 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	3月3日(火)	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



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	50 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	2月26日(木)	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	50 17(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！ 講師：グラダ要町作業療法士 近藤一美氏
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	11・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)	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)	18(水)	10時30分から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 ザリッツ測定会 定員：5名 予約3月4日(水)から		

●団体・自主グループ活動

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
予約開始日	3/12わくわくサロン 3/16リトミック		3/9楽しいナンプレ	3/18ザリッツ		3/13ポッチャ体験会	3/14要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば	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 ●愛委会(輪なげ) ●太極拳24式	かなめ舞台発表会	第2子育てひろば ●横田会
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	歌のひろば ●コーロ楓	●カラオケ唱友会	創作倶楽部 ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ要		●シルバーマージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	8	9	10	11	12	13	14
予約開始日					3/26ふわころタイム		
午前	休館日	楽しいナンプレ	●太極拳の会	ピンポンタイム 乳幼児健康相談 ●楽書会	●愛委会(ポッチャ)	ポッチャ体験会 おはなし会	要はつらつ健康講座パート5
午後		●コラージュ	●カラオケ唱友会	創作倶楽部 ●健康マージャン要	わくわくサロン③	●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	15	16	17	18	19	20	21
予約開始日							
午前	第2子育てひろば	リトミック	らくらく♪いす体操 暮らしの なんでも相談会 ●水墨画の会百花	としまる体操 まちの相談室 ザリッツ測定会	スマホ個別相談会 ●愛委会(輪なげ) ●たのきゅう	春分の日 休館日 	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 ●千川そろばんサークル	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 ●混声合唱団エミーズ要			第2子育てひろば ●要千会 ●シルバーマージャン教室
日付	22	23	24	25	26	27	28
予約開始日							
午前	第2子育てひろば	●コール・アダージョ(要) ●やなぎ短歌会		ピンポンタイム	ふわころタイム ●愛委会(ポッチャ)	身体測定 ●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 ●千川そろばんサークル	●コーロ楓	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 ●要千会
日付	29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>※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</p> </div> <p>※令和8年2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</p>			
予約開始日							
午前	第2子育てひろば						
午後	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル						

**【開館時間】**  
午前9時～午後5時  
**【今月の休館日】**  
8(日)、20(金)です

**【4月からのお知らせ】**  
第2木曜日・第4金曜日は  
ひろば要の休館日となります  
(変更がある場合もございます)

○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)

