



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！小学生が遊べる部屋もあります！

サンサン音楽会

4月19日(日)

大人の方も小さなお子さまも一緒に
音楽を楽しみましょう♪

時間：10時30分から11時30分

講師：山崎拓未氏

定員：50名

申込：4月4日(土)から



らくらくいす体操

4月21日(火)

時間：10時30分から11時30分

講師：グランダ要町作業療法士

近藤一美氏

対象：どなたでも

申込不要



健康チャレンジの
ポイントシールは、3月末をもって
終了いたしました。
6月からスマートフォンの
アプリに移行いたします。

臨時休館日のお知らせ

4月の休館日は裏面カレンダーを
ご覧ください。

左にある二次元コードを
読み取っていただくと、
年間の要の休館日が
表示されます。

(基本第2週(木)と第4週(金)になります)



休館日カレンダー

あみものとおしゃべりの会

時間：毎週(木)13:30から15:00くらい

場所：ひろばのロビー

持ち物：毛糸と編針があれば
(ひろばに若干のご用意は
あります)

申込不要



※申込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	申込開始	内容
おはなしぱたぼん	5(日)	11時から11時30分	なし	申込不要	読み手：大島あつ子氏 手遊び・パネルシアターなど
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	事前申込(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	16(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 17組	4月2日(木)	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上
ベビーマッサージ	17(金)	10時30分から11時	12組	4月3日(金)	講師：丸山充世氏 対象：2カ月から10カ月 ★バスタオルとベビーオイル(必要な方)をお持ちください
身体測定	17(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	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	20(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	4月5日(日)	講師：畠山万里氏 対象：6カ月以上
ふわころタイム	23(木)	10時から10時30分	15組	4月10日(金)	手作りおもちゃを作ろう♪ *4月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
日曜リトミック	26(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	4月12日(日)	講師：砂川美咲氏 対象：6カ月以上

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	申込不要	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	13(月)	10時30分から11時30分	30名	4月6日(月)	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	申込不要	豊島区の介護予防体操
歌のひろば	6・20 (月)	14時から15時	なし	申込不要	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	申込不要	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	16(木)	14時から15時	30名	4月8日(水)	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
らくらくいす体操	21(火)	10時30分から11時30分	なし	申込不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！
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	申込不要	思い出の童謡を聴きながら、ぬり絵を楽しみましょう
おりがみクラブ(創作倶楽部)	毎週(水)	14時から16時	なし	申込不要	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	申込不要	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	申込不要	ラジオ体操第一・第二
囲碁・将棋	毎日	10時から16時	なし	申込不要	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

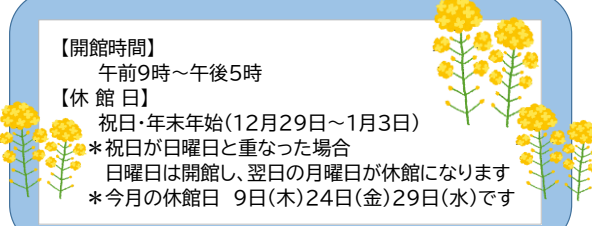
暮らしの何でも相談会	17日(金)	11時から11時40分	CSW(コミュニティソーシャルワーカー)が各種相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会		
------------	--------	-------------	--	--	--

区民ひろば要 令和8年4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	※令和8年3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			1	2	3	4
予約開始日					4/16英語であそぼう	4/17ベビーマッサージ	4/19サンサン音楽会
午前	 <p>地域SNS「ピアッツァ」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</p>			としまる体操 貸室抽選会	●愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ	●太極拳&ストレッチ ●かなめ健康ヨガ教室	第2子育てひろば ●要千会
午後				おりがみクラブ ●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	4/20リトミック	4/13楽しいナンプレ		4/16転倒予防体操		4/23ふわころタイム	
午前	おはなしぱたぼん 第2子育てひろば	●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	休館日	太極拳長崎 ●コー口楓	第2子育てひろば ●要千会
午後	第2子育てひろば	歌のひろば	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要		●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	12	13	14	15	16	17	18
予約開始日	4/26日曜リトミック						
午前	第2子育てひろば	楽しいナンプレ	●太極拳の会 ●水墨画の会 百花	としまる体操 乳幼児健康相談	英語であそぼう ●愛要会(ポッチャ) ●たのきゅう	ベビーマッサージ・身体測定 暮らしの何でも相談会 ●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	●コー口楓	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●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					4/30スマホ個別相談会		
午前	サンサン音楽会 第2子育てひろば	リトミック	らくらく♪いす体操	ピンポンタイム	ふわころタイム 愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ	休館日	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 ●タロット&星読み	歌のひろば	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要			●シルバーマージャン教室 ●横田会
日付	26	27	28	29	30	●は団体・自主グループ活動を記しています	
予約開始日				昭和の日 休館日			
午前	日曜リトミック 第2子育てひろば	●コール・アダージョ要 ●やなぎ短歌会	●太極拳24式		●愛要会(ポッチャ)		
午後	第2子育てひろば	●コー口楓	なつかしの昭和のぬり絵サロン ●カラオケ唱友会		スマホ個別相談会		

【開館時間】
午前9時～午後5時

【休館日】
祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
* 祝日が日曜日と重なった場合
日曜日は開館し、翌日の月曜日が休館になります
* 今月の休館日 9日(木)24日(金)29日(水)です



- 子育てひろばと遊戯室は乳幼児親子さんが申込不要でいつでも過ごせるお部屋です
 - 第2子育てひろばは、1部屋を追加で開放し日頃出していない玩具等で遊べるお部屋の事です
 - 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)
- 