



# 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

## 麻雀をやってみよう会 5月24日(日) 10時から12時

40代から60代  
麻雀未経験・興味のある方  
講師：泉実吉氏  
定員：20名  
対象：初心者限定  
申込：5月16日(土)から  
持ち物：水分補給



## 母子のリラクゼーションヨガ 5月26日(火) 10時から10時40分

講師：丸山友理子氏  
(要町駅前接骨院・認定ヨガインストラクター)  
定員：10名  
対象：20代から40歳くらいのママとお子さま  
参加費：無料  
申込：5月12日(火)から  
持ち物：バスタオル・水分補給・動きやすい服装

## 消費者トラブル防止啓発落語 国宝級！悪貨トラブル撃退術！ 5月29日(金) 10時から10時40分

悪徳商法の口口と対処法などを落語で  
楽しくお伝えします  
出演：二つ目 林家きよ彦氏  
定員：50名  
対象：どなたでも  
申込：5月15日(金)から  
主催：消費生活センター

※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

## 歌のひろば

### 5月18日(月)14時から15時

若葉の季節に合唱サークル  
コール・アダージョと  
楽しく歌いましょう♪

講師：秋元智子氏  
ピアノ：吉本悟子氏  
対象：どなたでも



## ハンドメイドひろば

### 5月28日(木)

### 14時から15時30分

CDケースでつくる  
ステンドグラス風飾り

定員：10名  
対象：どなたでも(保育はありません)  
申込：5月17日(日)から  
持ち物：水分補給

## 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
おはなし会	8(金)	11時から11時20分	なし	申込不要	絵本やパネルシアター・手遊びなどを楽しみましょう 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
ベビーマッサージ	15(金)	10時30分から11時	12組	5月2日(土)	講師：丸山亮世氏 対象：2カ月から10カ月 ★ベビーマッサージ(必要な方)とバスタオルをお持ちください
身体測定	15(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	18(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	5月3日(日)	講師：畠山万里氏 対象：6カ月以上
乳幼児健康相談	20(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	
英語であそぼう	21(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各17組	5月8日(金)	講師：鈴木明佳子氏 対象：6カ月以上
ふわころタイム	28(木)	10時から10時30分	15組	5月13日(水)	巧技台・すべり台などを使って身体を動かそう♪ *5月生まれのお友だちのお誕生をお祝します

## 高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)



楽しいナンプレ	11(月)	10時30分から11時30分	30名	5月1日(金)	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
やわらか頭体操	12(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

## どなたでも参加できる 交流プログラム



ピンポンタイム	13・27(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
歌のひろば	18(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
らくらく♪いす体操	19(火)	10時30分から11時30分	なし	申込不要	いす体操や要ウクレクラブさんと歌いながら リフレッシュ！ 講師：グラダ要町作業療法士 近藤一美氏
としまる体操	20(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
転倒予防体操	21(木)	14時から15時	30名	5月14日(木)	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
スマホ個別相談会	25(月)	①13時30分から14時 ②14時から14時30分 ③14時30分から15時 ④15時から15時30分	各回2名	5月18日(月)	スマホ操作を教わります 主催：ソフマップ 持ち物：スマートフォン ※1人1枠でお願いします
なつかし昭和のぬり絵サロン	26(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
あみものとおしゃべりの会	毎週(木)	13時30分から15時ころ	なし	申込不要	毛糸と編み針があればお持ちください(若干のご用意はあります)
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



高齢者出張相談会	20(水)	11時15分から11時40分	なし	高齢者に関する一般的・専門的な相談をお受けします 主催：西部高齢者総合相談センター
暮らしの何でも相談会	20(水)	14時から16時	なし	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

●団体・自主グループ活動を記しています

	日	月	火	水	木	金	土				
日付	31	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右側の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  ピアッザ ※令和8年4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					1	2			
予約開始日							5/11楽しいナンプレ	5/15ベビーマッサージ			
午前	第2子育てひろば						貸室抽選会 ●太極拳&ストレッチ	第2子育てひろば ●横田会			
午後	第2子育てひろば	●要町サロン ●シルバー・マーじゃん教室	第2子育てひろば ●横田会								
日付	3	4	5	6	7	8	9				
予約開始日	5/18リトミック	みどりの日 休館日 					5/21英語であそぼう				
午前	第2子育てひろば						こどもの日 休館日	振替休日 休館日	休館日	おはなし会 ●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 ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後	第2子育てひろば						●カラオケ唱友会 ●健康マーじゃん要	●健康マーじゃん要	●健康マーじゃん要	●水墨画の会百花 ●シルバー・マーじゃん教室	第2子育てひろば ●カラオケ唱友会 ●横田会
日付	10	11	12	13	14	15	16				
予約開始日			5/26母子のリラクゼーションヨガ	5/28ふわころタイム	5/21転倒予防体操	5/29消費者トラブル防止啓発落語	5/24麻雀やってみよう会				
午前	第2子育てひろば	楽しいナンプレ ●太極拳24式	やわらか頭体操	ピンポンタイム ●楽書会	●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 要運営協議会定時総会	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	ヒヤリングフレイルチェック ●コーラスそら ●コー口楓	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マーじゃん要	あみものとおしゃべりの会	●要町サロン ●シルバー・マーじゃん教室	第2子育てひろば ●要千会				
日付	17	18	19	20	21	22	23				
予約開始日	5/28ハンドメイドひろば	5/25スマホ個別相談会				休館日					
午前	第2子育てひろば	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 高齢者出張相談 乳幼児健康相談	英語であそぼう ●愛要会(輪なげ) ●たのきゅう			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	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 暮らしのなんでも相談会 ●健康マーじゃん要 ●混声合唱団エミーズ要	あみものとおしゃべりの会 転倒予防体操			第2子育てひろば ●要千会 ●シルバー・マーじゃん教室			
日付	24	25	26	27	28	29	30				
予約開始日			6/9子育てサロンかも								
午前	第2子育てひろば 麻雀やってみよう会	●コール・アダージョ要	母子のリラクゼーションヨガ ●太極拳の会	ピンポンタイム ●愛要会(ポッチャ)	ふわころタイム ●要ウクレレクラブ	消費者トラブル防止啓発落語 国宝級！悪質トラブル拳退術！ ●太極拳長崎	第2子育てひろば				
午後	第2子育てひろば	スマホ個別相談会 ●コーラスそら ●コー口楓	なつかし昭和のぬりえ サロン ●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マーじゃん要	あみものとおしゃべりの会 ハンドメイドひろば ●女性合唱団いにしへの風		第2子育てひろば				

【開館時間】

午前9時～午後5時

【今月の休館日】

4(月) 5(火) 6(水) 7(木) 22(金)です

※原則第2週木曜日・第4週金曜日は休館日です  
(変更がある場合もございます)



要休館日一覽

- 子育てひろばと遊戯室は乳幼児親子さんが申込不要で過ごせるお部屋です
- 第2子育てひろばは、1部屋を開放し日頃出ていない玩具などで遊べます
- 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)