

※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

6月 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！

わくわくサロン①
ペーパーフラワーづくり
6月15日(月)

時間:10時30分から11時30分
定員:10名
対象:どなたでも
申込:6月7日(日)から
持ち物:水分補給
主催:運営協議会わくわく部会

らくらくいす体操
講師:グランド要町作業療法士 近藤一美氏
6月16日(火) 10時30分から11時30分
ギターサークルコモエスタ要と一緒に
楽しく歌いましょう

要はつつつ健康講座パート1
運動不足を解消しましょう!
6月20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
申込:6月13日(土)から
持ち物:水分補給
主催:運営協議会はつつつ部会

日本舞踊教室(仮)体験会
7月1日(水)・15日(水)

《大人の部》
時間:14時15分から14時45分
着替えが必要な方は14時から
定員:10名

《小学生の部》
時間:15時から15時30分
定員:10名程度
講師:錦川流 錦川京香氏(小川はる香氏)
持ち物:浴衣・帯又は三 尺
(お持ちの方)
水分補給
靴下は必ず着用
申込:6月8日(月)から
*令和9年2月27日(土)に行われる
要舞台発表会に出演していただきます
*来年3月まで、月2回
日本舞踊教室(仮)を 開催します
継続してご参加ください

歌のひろば
6月15日(月) 14時から15時
合唱サークルコーロ楓と一緒に
楽しく歌いましょう

夏バテ秋バテをのいきろう
6月22日(月) 10時30分から11時30分
講師:西部高齢者総合相談センター
看護師 加世垂矢子氏・平山友子氏
定員:30名
対象:どなたでも
申込:6月15日(日)から

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
おはなしばたぼん	7(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
子育てサロンかるがも リトミック	9(火)	10時45分から11時30分	15組	5月26日(火)	講師:ハモローザ 主催:長崎第二地区民生児童委員協議会
リトミック	15(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	6月2日(火)	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上
母子のリラクゼーションヨガ	16・30 (火)	10時から10時40分	10組	6月3日(水)	講師:丸山友理子氏・要町駅前整骨院 柔道整復師 対象:20代~40歳位までの母子 持ち物:バスタオル・水分補給・動きやすい服装で参加
乳幼児健康相談	17(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	18(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 17組	6月4日(木)	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上
ベビーマッサージ	19(金)	10時30分から11時	15組	6月5日(金)	講師:丸山充世氏 対象:2カ月から10カ月 ★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	19(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	身長・体重を図ります! ★バスタオルをお持ちください
ふわころタイム	25(木)	10時から10時30分	15組	6月12日(金)	星に願いを...☆ *6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	28(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	6月14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	2(火)	10時30分から11時30分	30名	申込不要	脳トレ脳活にチャレンジ 主催:運営協議会はつつつ部会
楽しいナンプレ	8(月)	10時30分から11時30分	なし	6月1日(月)	ナンプレを楽しみましょう 主催:運営協議会はつつつ部会

どなたでも参加できる 交流プログラム

歌のひろば	1・15 (月)	14時から15時	なし	申込不要	1日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 15日合唱サークルコーロ楓さんと一緒に歌いましょう
としまる体操	3・17 (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
ピンポンタイム	10・24 (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
ポッチャ体験会	12日 (金)	10時00分から11時00分	16名	6月5日(金)	ポッチャを楽しみましょう!
スマホ個別相談会	16(火)	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	6月9日(火)	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 ※1人1枠でお願いします
転倒予防体操	18(木)	14時から15時	30名	6月10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
なつかし昭和のぬり絵サロン	23(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

暮らしの何でも相談会	16(火)	9時15分から9時45分	なし	6月16日(火)	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		1	2	3	4	5	6
申込開始日		6/8楽しいナンプレ	6/15リトミック	6/16・30 母子リラクゼーションヨガ	6/18英語であそぼう	6/19ベビーマッサージ	6/12ポッチャ体験会
午前		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	●愛妻会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ	●太極拳&ストレッチ ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●横田会 ●要ウクレレクラブ
午後		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 ●混声合唱団エミーズ要		●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	7	8	9	10	11	12	13
申込開始日	6/15わくわくサロン①	7/15日舞教室体験	6/16スマホ個別相談会	6/18転倒予防体操	休館日	6/25ふわころタイム	6/20要はつらつ健康講座
午前	おはなしばたぼん 第2子育てひろば	楽しいナンプレ	子育てサロンかるがも ●水墨画の会百花	ピンポンタイム ●愛妻会(ポッチャ) ●楽書会		ポッチャ体験会 ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●要千会
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コーラスそら ●コーラージュ	●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 ●要千会
日付	14	15	16	17	18	19	20
申込開始日	6/28日曜リトミック	6/22 夏バテ秋バテをのりきろう					
午前	第2子育てひろば	リトミック わくわくサロン①	らくらく♪いす体操 母子のリラクゼーションヨガ	としまる体操 まちの相談室(個別) 乳幼児健康相談	英語であそぼう ●愛妻会(輪なげ) ●たのきゅう	ベビーマッサージ 身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	要はつらつ健康講座① 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	歌のひろば	スマホ個別相談会 ●カラオケ唱友会	おりがみクラブ ●健康マージャン要 ●混声合唱団エミーズ要	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	21	22	23	24	25	26	27
申込開始日				7/7・21 母子リラクゼーションヨガ		休館日	
午前	第2子育てひろば	夏バテ秋バテをのりきろう ●やなぎ短歌会	●太極拳の会	ピンポンタイム	ふわころタイム ●愛妻会(ポッチャ) ●要ウクレレクラブ		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 ●千川そろばんサークル	●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 ●健康マージャン要			第2子育てひろば ●要千会 ●シルバー・マージャン教室
日付	28	29	30	○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し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)			
申込開始日			7/14子育てサロンかるがも				
午前	第2子育てひろば 日曜リトミック	●コール・アダージョ要	●太極拳24式 母子のリラクゼーションヨガ				
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	●コー口楓					



【開館時間】
午前9時～午後5時
【今月の休館日】
11(木) 26(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)



要休館日一覧

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



※令和8年5月11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

