

7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。

小学生が宿題できる部屋
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

日本舞踊教室・体験会

7月1日(水)・15日(水)
《大人の部》定員:10名
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
《小学生の部》定員:10名
時間:15時から15時30分
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)
靴下は必ず着用・水分補給
申込:6月8日(月) から受付中

今からできる相続対策

～お金を減らさないために～
7月2日(木)
時間:10時から11時
講師:東京第二FA支社
本田恵理香氏・照井康隆氏
定員:20名
対象:どなたでも
申込:6月25日(木)
持ち物:筆記用具・水分補給
主催:アクサ生命保険株式会社

※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

区民ひろば

つなが×つながるマルシェ

7月25日(土)
時間:10時から15時
※食品販売11時30分から14時30分
対象:どなたでも
持ち物:エコバック等

ゲーム機をつかった交流会

7月29日(水)
時間:10時から12時
講師:豊島区民社会福祉協議会
森田氏
定員:30名 子ども、子ども各15名
対象:どなたでも
申込:7月15日(水)

歌のひろば

ピアノの演奏にあわせて
合唱サークル「コーラス・そら」と
楽しく歌いましょう♪
7月6日(月)
時間:14時から15時
講師:秋元智子氏
ピアノ:名取かほり氏
対象:どなたでも

ベビー&キッズイングリッシュタイム

7月12日(日)
時間:①10時から10時30分(1歳未満)
②10時45分から11時30分(1歳から3歳位)
講師:小林一枝氏
定員:各回15組
申込:7月4日(土)
主催:運営協議会にこここ部会

足の爪ケアセミナー

転ばない足づくりは爪から
7月28日(火)
時間:10時から11時
講師:浅川克枝氏
定員:50名程度
持ち物:筆記用具
対象:どなたでも
申込:7月21日(火)
主催:豊島区西部圏域高齢者の
生活支援推進員

城西中学・高等学校 合唱部コンサート

7月31日(金)
時間:14時から14時45分
対象:どなたでも

ザリツツ測定会

7月15日(水)
時間:11時頃から12時頃
定員:6名 対象:どなたでも
申込:7月8日(水)

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
リラクゼーションヨガ	7・21 (火)	10時から10時40分	10組	6月24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
おはなし会	10(金)	11時から11時30分	なし	申込不要	豊島区立図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会
子育てサロンかるがも	14(火)	10時45分から11時30分	15組	6月30日(火)	保健師さんのおはなし 講師:長崎健康相談所 対象:0歳から3歳の乳幼児と保護者 プレママ・プレパパ 主催:豊島区民生委員児童委員協議会 長崎第二地区
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	16(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 17組	7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	15組	7月3日(金)	講師:丸山充世氏 対象:2ヶ月から10ヶ月 ★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	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
ふわころタイム	23(木)	10時から10時30分	15組	7月10日(金)	暑中見舞いを作ろう♪ *7月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします
リトミック	27(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	7月13日(月)	講師:畠山万里氏 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:運営協議会はずつづつ部会
楽しいナンプレ	13(月)	10時30分から11時30分	30名	7月6日(月)	ナンプレを楽しみましょう 主催:運営協議会はずつづつ部会

どなたでも参加できる交流プログラム

としまる体操	7・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
リラクゼーションヨガ	7・21 (火)	11時から11時30分	10名	6月24日(水)	講師:丸山友理子氏・要町駅前整骨院柔道整復師 対象:40歳以上の女性 持ち物:バスタオル・水分補給・動きやすい服装で参加
スマホ個別相談会	8(水)	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	各回 2名	7月1日(水)	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
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) 持ち物:室内用運動靴
転倒予防体操	16(木)	14時から15時	30名	7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 持ち物:タオル・筆記用具
らくらく♪いす体操	21(火)	10時30分から11時30分	30名	申込不要	いす体操 ※高齢者交通安全研修会で目白警察の方のお話があります
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
あみものとおしゃべりの会	毎週(木)	13時30分から15時	なし	申込不要	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	6(月)	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	15(水)	11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 ザリツツ測定会も同時開催 主催:高齢者福祉課		
おでかけ相談	16(木)	10時30分から11時30分	子育てや発達の悩みを気軽に相談できます 主催:東部子ども家庭センター		

区民ひろば要 令和8年7月カレンダー

豊島区要町1-5-1 ☎03-3972-6338

●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
予約開始日			  	7/8スマホ個別相談会	7/16英語で遊ぼう	7/17ベビーマッサージ	7/12ベビー&キッズイングリッシュタイム
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6月7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> <p>夏[🌞]の自習室[📖] 区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に静かな自習室を開設します。 7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)10時~16時 ★区民ひろば(朝日・油袋本町・椎名町・千早・高松) ★地域文化創造館(駒込・巣鴨・南大塚・雑司が谷)</p>			貸室抽選会 としまる体操	今からできる相続対策 ●愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ	●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎	第2子育てひろば ●要千会
午後				ありがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会 ●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	
日付			5	6	7	8	9
予約開始日		7/13楽しいナンプレ		7/15ザリッツ測定会 7/16転倒予防体操	休館日	7/23ふわころタイム	
午前	第2子育てひろば	●太極拳24式 ●水墨画の会百花	やわらか頭体操 リラクゼーションヨガ	ピンポンタイム スマホ個別相談会 ●愛要会(ポッチャ) ●楽書会		おはなし会 ●太極拳&ストレッチ ●太極拳長崎	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 としま地域クラブ(ダンス)	歌のひろば 暮らしの何でも相談会	●カラオケ唱友会	ありがみクラブ ●健康マージャン要		●コーロ楓 ●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		7/27リトミック		7/29ゲーム機をつかった交流会			
午前	ベビー&キッズイングリッシュタイム 第2子育てひろば	楽しいナンプレ ●太極拳の会	子育てサロンかるがも	としまる体操 まちの相談室(集) ザリッツ測定会 乳幼児健康相談	英語であそぼう おでかけ相談 ●たのきゅう ●愛要会(輪なげ)	ベビーマッサージ 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 としま地域クラブ(ダンス)	●コーロ楓 ●コーラスそら	●カラオケ唱友会	ありがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	転倒予防体操 あみものとおしゃべりの会	●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
日付	19	20	21	22	23	24	25
予約開始日		海の日 休館日 	7/28足の爪ケアセミナー			休館日	
午前	第2子育てひろば		らくらくふいす体操 &交通安全研修 リラクゼーションヨガ	ピンポンタイム ●健康マージャン要	ふわころタイム ●要ウクレレクラブ		区民ひろば要 つなぐ×つながるマルシェ 第2子育てひろば
午後	第2子育てひろば ●タロット&星読み		●カラオケ唱友会	ありがみクラブ	あみものとおしゃべりの会		区民ひろば要 つなぐ×つながるマルシェ 第2子育てひろば
日付	26	27	28	29	30	31	
予約開始日							
午前	第2子育てひろば	リトミック ●やなぎ短歌会	足の爪ケアセミナー	ゲーム機をつかった交流会	●愛要会(ポッチャ)	●コーロ楓	
午後	第2子育てひろば としま地域クラブ(ダンス)	スラックライン体験会 ●コーラスそら ランチ販売	なつかし昭和のぬりえサロン ●カラオケ唱友会	ありがみクラブ ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会	城西中学・高等学校合唱部 コンサート ●シルバー・マージャン教室	

【開館時間】

午前9時~午後5時

【今月の休館日】

9(木)20(月)24(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

- 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)