



8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。

ひろばでたべよう♪

地域のおいしいを要で

～夏のランチ販売はじめます～

7月21日(火)から8月31日(月)
月から金(祝日、休館日等をのぞく)

11時30分から13時

館内で食べ
られます。

(売切次第終了)

対象：どなたでも
持ち物：エコバック等



Kid's Art Culture Experience Festival 2026 8月1日(土)



時間：10時から16時
対象：小学生以下（中学生以上も参加可能）
申込：不要
絵の具などが服や体につきます。汚れてもよい
服装でお越しください
主催：地域区民ひろば課事業グループ

ハンドメイドひろば スライムとスーパーボールを作ろう

8月4日(火)

14時から15時30分

定員：15名
対象：小学生
申込：7月22日(水)

リラクゼーションヨガ

下半身ケアトレ

8月18日(火)

10時から10時40分

講師：丸山友理子氏
要町駅前整骨院柔道整復師

定員：10名
対象：30代から40代の女性
申込：8月5日(水)
持ち物：バスタオル・水分補給
動きやすい服装で参加

ザッツ測定会

8月5日(水)

9時45分から12時

対象：18歳以上



※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

CDケースで作る スタンドグラス風飾り 8月20日(木)

①13時30分から14時
②14時から14時30分
定員：各10名
対象：小学生(中学生も可)
申込：8月7日(金)
持ち物：水分補給

麻雀やってみよう会 8月2日(日) 10時から12時

講師：大学生ボランティア
定員：16名
対象：初心者限定
申込：7月19日(日)
持ち物：水分補給

立教大学 劇団WARBLER

「演劇や朗読をたのしもう」

8月24日(月)

10時から12時

対象：どなたでも
申込：8月4日(火)

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	2(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
身体測定	14(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
母子リラクゼーションヨガ	18(火)	11時から11時40分	10組	8月5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代から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	19(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
日曜リトミック	23(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	8月9日(日)	講師:砂川美咲氏 対象:6カ月以上
ふわころタイム	27(木)	10時から11時	15組	8月13日 (木)	夏まつり エコバックをお持ちください *8月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします

高齢者のためのいきいきプログラム (65歳以上対象)

やわらか頭体操	4(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	10(月)	10時30分から11時30分	30名	8月3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

*健チャレポイントためられます

歌のひろば	3・17 (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
としまる体操	5・19 (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
日本舞踊教室・体験会	5・19 (水)	大人 14時15分から14時45分 小学生 15時から15時30分	各 10名	現在受付中	講師：錦川流 錦川京香氏(小川はる香氏) 持ち物：浴衣・帯または三尺(お持ちの方) 靴下必ず着用・水分補給
ピンポンタイム	12・26 (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
らくらく♪いす体操	18(火)	10時30分から11時30分	30名	申込不要	いす体操や歌いながらの運動でリフレッシュ！ 講師：グラント要町作業療法士 近藤一美氏
なつかし昭和のぬり絵サロン	25(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	27(木)	10時から11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		
------------	-------	----------	--	--	--

区民ひろば要 令和8年8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	30	31	※令和8年7月6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 ※事業の申込は豊島区民の方が優先となります 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 ＊ 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				1
申込開始日	9/13サンサン音楽会						
午前	第2子育てひろば	●コール・アダージョ要					Kid's Art Culture Experience Festival 2026 第2子育てひろば
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	●コー口楓 ●要将棋同好会					Kid's Art Culture Experience Festival 2026 第2子育てひろば
日付	2	3	4	5	6	7	8
申込開始日		8/10楽しいナンプレ	8/24演劇や朗読をたのしもう	8/18リラクゼーションヨガ	休館日	8/20CDケースで作るスタンドグラス風飾り	
午前	第2子育てひろば おはなしぱたぱん 麻雀やってみよう会	貸室抽選会 ●太極拳の会	やわらか頭体操	としまる体操		●太極拳長崎 ●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	歌のひろば ●要将棋同好会 ランチ販売	ハンドメイドひろば ●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●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	9	10	11	12	13	14	15
申込開始日	8/23日曜リトミック		山の日 休館日		827ふわころタイム		
午前	第2子育てひろば	楽しいナンプレ ●コール・アダージョ要		ピンポンタイム	●要ウクレレクラブ	身体測定 ●かなめ健康ヨガ教室	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 ●千川そろばんサークル	●コーラスそら ●コー口楓		おりがみクラブ ●健康マージャン要 ●カラオケ唱友会	あみものとおしゃべりの会	●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●横田会
日付	16	17	18	19	20	21	22
申込開始日				9/2.16 日本舞踊教室			
午前	第2子育てひろば		らくらく♪いす体操 リラクゼーションヨガ	としまる体操 乳幼児健康相談	●たのきゅう	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 ●千川そろばんサークル	歌のひろば ランチ販売	●カラオケ唱友会	おりがみクラブ 日本舞踊教室 ●健康マージャン要	CDケースで作るスタンドグラス風飾り あみものとおしゃべりの会		第2子育てひろば ●横田会 ●シルバー・マージャン教室
日付	23	24	25	26	27	28	29
申込開始日						9/11ポッチャ体験会	
午前	第2子育てひろば 日曜リトミック ●千川そろばんサークル	演劇や朗読をたのしもう	●太極拳24式	ピンポンタイム	ふわころタイム 暮らしの何でも相談会 ●要ウクレレクラブ	●太極拳&ストレッチ	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	●コー口楓 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	おりがみクラブ ●健康マージャン要	あみものとおしゃべりの会	●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


夏の自習室
 区民ひろば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・池袋本町・椎名町・千早・高松)



【開館時間】

午前9時～午後5時

【今月の休館日】

6(木) 11(火) 21(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)

