



9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。

※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

防災講座

家庭でできる(防災・災害)の
日頃の備えを学びましょう！

9月30日(水)

10時30分から11時30分

定員：50名

対象：65歳以上の方

申込：9月16日(水)

持ち物：水分補給・筆記用具

シニア祭寄席

地域の長寿の方々と
皆さまと共にお祝いします

9月4日(金)

10時30分から11時30分

出演：春風亭伝枝氏

定員：50名

対象：どなたでも

申込：8月23日(日)

持ち物：水分補給

要はつらつ健康講座

運動不足を解消しましょう！パート2

9月19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：9月12日(土)

持ち物：水分補給

主催：運営協議会はつらつ部会

アルファ化米を 食べよう

非常食を食べて知ろう

9月8日(火)

10時30分から11時30分

定員：10名

対象：どなたでも

申込：9月1日(火)

持ち物：水分補給

サンサン音楽会♪

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♪

9月13日(日)

10時30分から11時30分

講師：山崎拓末氏

定員：50名

対象：どなたでも

申込：8月30日(日)

持ち物：水分補給

ハロウィンDAY

人形劇を楽しもう！

10月3日(土)

11時00分から11時30分

講師：学習院大学児童文化研究会

定員：未就学児親子 60組

小学生の兄・姉の参加も可

対象：未就学児親子・小学生

申込：9月13日(日)

主催：運営協議会にここ部会

ポッチャ体験会

ポッチャを楽しみましょう♪

9月11日(金)

10時から11時

定員：16名

対象：どなたでも

車椅子の方の参加も可

申込：8月28日(金)

持ち物：水分補給・タオル

滑らないための履物

(室内履き)

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	8・29 (火)	11時から11時40分	10組	8月25日(火)	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	9(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) 身体測定・相談	★母子手帳とバスタオルをお持ちください
おはなし会	11(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
英語であそぼう	17(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 17組	9月2日(水)	講師：鈴木明佳氏 対象：6カ月以上
ベビーマッサージ	18(金)	10時30分から11時	15組	9月3日(木)	講師：丸山充世氏 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	18(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	24(木)	10時から10時30分	15組	9月11日(金)	足形アートでリンゴを作ります(芸術祭に出展) ★9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	28(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	9月14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	1(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	14(月)	10時30分から11時30分	30名	9月7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



としまる体操	2・16 (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	2・16 (水)	大人 14時15分から15時15分 小学生 15時30分から16時	各 10名	随時受付中	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
歌のひろば	7(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
リラクゼーションヨガ	8・29 (火)	10時から10時40分	10名	8月25日(火)	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60代までの女性 持ち物：バスタオル・水分補給・動きやすい服装で参加
ピンポンタイム	9(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	15(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
転倒予防体操	17(木)	14時から15時	30名	9月9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
なつかし昭和のぬり絵サロン	29(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	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	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



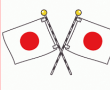
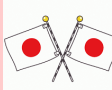
暮らしの何でも相談会	4(金)	11時から11時30分	CSW(コミュニティソーシャルワーカー)が各種相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会		
------------	------	-------------	--	--	--

区民ひろば要 令和8年9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	5
申込開始日			9/8アルファ化米を食べよう	9/17英語であそぼう	9/18ベビーマッサージ		
午前			貸室抽選会 やわらか頭体操	としまる体操	●愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ ●太極拳の会	シニア祭 CSW暮らしの何でも相談 ●太極拳長崎	バーチャルとしま 第2子育てひろば ●要千会
午後				おりがみクラブ 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 ●かなめ健康ヨガ教室 ●シルバー・マージャン教室	バーチャルとしま 第2子育てひろば ●横田会
日付	6	7	8	9	10	11	12
申込開始日		9/14楽しいナンプレ		9/17転倒予防体操	休館日	9/24ふわころタイム	9/19要はつらつ健康講座
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	●コール・アダージョ要	アルファ化米を食べよう リラクゼーションヨガ ●太極拳24式	ピンポンタイム 乳幼児健康相談 ●愛要会(ポッチャ)		ポッチャ体験会 おはなし会 ●太極拳長崎	バーチャルとしま 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	歌のひろば ●要将棋同好会	●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	バーチャルとしま 第2子育てひろば ●横田会
日付	13	14	15	16	17	18	19
申込開始日	10/3ハロウィンDAY	9/28リトミック		9/30防災講座			
午前	サンサン音楽会 第2子育てひろば	楽しいナンプレ ●太極拳24式	らくらくいす体操 ●水墨画の会百花	としまる体操	英語であそぼう ●愛要会(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 ●コーロ楓	要はつらつ健康講座 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	●コーラスそら ●コーロ楓	●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	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 ●要千会 ●要ウクレレクラブ
日付	20	21	22	23	24	25	26
申込開始日		敬老の日 休館日 	国民の休日 休館日 	秋分の日 休館日 	10/6・20 リラクゼーションヨガ ふわころタイム ●愛要会(ポッチャ) ●要ウクレレクラブ あみものとおしゃべりの会 ●カラオケ唱友会	休館日	第2子育てひろば ●要千会 ●シルバー・マージャン教室
午前	第2子育てひろば ●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				バーチャルとしま 第2子育てひろば		
日付	27	28	29	30	※令和8年8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 ※事業の申込は豊島区民の方が優先となります 		
申込開始日				10/7ザリツ			
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル	リトミック ●やなぎ短歌会 ●太極拳24式	リラクゼーションヨガ ●太極拳の会	防災講座 ●楽書会			
午後	としま地域クラブ 第2子育てひろば	●コーラスそら ●コーロ楓 ●要将棋同好会	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 ●混声合唱団エミーズ要 ●健康マージャン要			

【開館時間】
午前9時～午後5時

【今月の休館日】

10(木) 21(月) 22(火) 23(水) 25(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(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)