

10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

食育講習会(幼児食)

～食べるって楽しい！「自分で食べたい」を
サポートしながら～
話とメニュー紹介・実演・試食あり
10月29日(木)
10時30分から11時15分講師：長崎健康相談所 栄養士
定員：7組
対象：1歳半以降の幼児を持つ保護者の方
(1歳前前の乳幼児の保護者の参加も可)
申込：10月16日(金)
主催：長崎健康相談所 栄養グループ

らくらく♪いす体操

いす体操や歌って！フレッシュ！
10月20日(火)
10時30分から11時30分講師：10時30分から11時
グランダ要町作業療法士近藤一美氏
11時から11時30分
コーロ楓 矢野萌芽氏
対象：どなたでも
持ち物：水分補給

スラックライン体験会

気軽にチャレンジして
バランス感覚を鍛えよう！
10月26日(月)
15時から16時30分講師：田中健介氏
対象：未就学児から小学生
持ち物：タオル・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
兄・姉の小学生の参加も可
対象：未就学児親子・小学生
申込：9月13日(日)
主催：運営協議会にこここ部会

ハンドメイドひろば

松ぼっくりでクリスマス
ツリーを作ろう
10月30日(金)
14時から15時30分
定員：10名
対象：65歳以上
申込：10月18日(日)

立教落研寄席

10月17日(土) 申込不要
10時から11時
立教大学落語研究会が
お届けします
対象：どなたでも※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
※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

ザリッツ測定会

10月7日(水)
11時から12時定員：6名
対象：65歳以上
申込：9月30日(水)
測定者：高齢者福祉課職員

手作りサロン

カーティガングリフ
10月14日(水)
10時から12時定員：12名
材料費：300円
対象：65歳以上
申込：10月7日(水)
主催：運営協議会
はつらつ部会代金を添えて窓口で
お申込みください

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
おはなしぱたぽん	4(日)	11時から11時30分	なし	申込不要	読み手:大島 あつ子 手遊び・パネルシアターなど
リラクゼーションヨガ	6・20 (火)	11時から11時40分	10組	9月24日(木)	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	14(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	15(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 17組	10月2日(金)	講師:鈴木明佳氏 対象:6カ月以上
ベビーマッサージ	16(金)	10時30分から11時	15組	10月3日(土)	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	16(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	19(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	10月5日(月)	講師:畠山万里氏 対象:6カ月以上
ふわこタイム	22(木)	10時から11時	15組	10月9日(金)	目白警察の方が子育て世代に向けた交通安全のお話をします ハロウィンのマントを作ろう! *10月生まれのお友だちのお誕生をお祝します
日曜リトミック	25(日)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各 15組	10月11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	6(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	19(月)	10時30分から11時30分	30名	10月11日(日)	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	5・19 (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で一緒に歌いましょう
リラクゼーションヨガ	6・20 (火)	10時から10時40分	10名	9月24日(木)	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
としまる体操	7・21 (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	7・21 (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	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	14・28 (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
転倒予防体操	22(木)	14時から15時	30名	10月15日(木)	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	27(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	3(土)	10時50分から11時40分	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
まちの相談会	7(水)	11時から12時	なし	フレイル予防・介護予防の専門家が巡回します ザリッツ測定会も同時開催 主催：高齢者福祉課
高齢者出張相談会	20(火)	11時20分から12時20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 ザリッツ測定会あり 申込：10月13日(火) 定員：6名 主催：西部高齢者総合相談センター

区民ひろば要 令和8年10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
予約開始日	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9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					10/15英語であそぼう	10/16ベビーマッサージ
午前					貸室抽選会 ●愛要会(輪なげ)	●太極拳&ストレッチ ●かなめ健康ヨガ教室	ハロウィンDAY人形劇 暮らしのなんでも相談会
午後					あみものとおしゃべりの会	●要町サロン ●コー口楓 ●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」
日付	4	5	6	7	8	9	10
予約開始日		10/19リトミック		10/14手作りサロン	休館日	10/22ふわころタイム	
午前	おはなしばたぼん 第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		やわらか頭体操 リラクゼーションヨガ	としまる体操 まちの相談室 ザリッツ測定会		●コー口楓 ●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	第2子育てひろば としま地域クラブ	歌のひろば	●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		●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	11	12	13	14	15	16	17
予約開始日	10/19楽しいナンプレ 10/25日曜リトミック	スポーツの日 休館日 	10/20ザリッツ測定会		10/22転倒予防体操	10/29食育講習会	
午前	第2子育てひろば ●千川そろばんサークル		●太極拳の会	ピンポンタイム 手作りサロン 乳幼児健康相談 ●楽書会	英語であそぼう ●愛要会(ポッチャ) ●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	立教落研寄席 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 ●ヨガサークル「銀竹」		●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 ●要将棋同好会	●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 ●ヨガサークル「銀竹」
日付	18	19	20	21	22	23	24
予約開始日	10/30ハンドメイド				11/5防災講座(子育て親子)	休館日	11/6ポッチャ体験会
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 楽しいナンプレ	らくらくいす体操 高齢者出張相談会 ザリッツ測定会 リラクゼーションヨガ	としまる体操 まちの相談室(個)	ふわころタイム&交通安全 ●愛要会(輪なげ) ●要ウクレレクラブ		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 としま地域クラブ(ダンス)	歌のひろば	●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	転倒予防体操 あみものとおしゃべりの会		第2子育てひろば ●要千会 ●千川そろばんサークル
日付	25	26	27	28	29	30	31
予約開始日			11/10・24リラクゼーションヨガ			11/13帝京平成大学スマホ講座	11/15サンサン音楽会
午前	日曜リトミック 第2子育てひろば	●コール・アダージョ要 ●やなぎ短歌会	●太極拳24式 ●水墨画の会百花	ピンポンタイム	食育講習会 ●愛要会(ポッチャ) ●要ウクレレクラブ	●太極拳長崎	第2子育てひろば ●横田会 ●ギターサークルコモエスタ要
午後	第2子育てひろば ●ヨガサークル「銀竹」	スラックライン体験会 ●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	あみものとおしゃべりの会	ハンドメイドひろば ●シルバー・マージャン教室	第2子育てひろば ●要千会

【開館時間】

午前9時～午後5時

【今月の休館日】

8(木)12(月)23(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(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)