※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
※おむつ・ゴミはお持ち帰りください

12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

みんなで楽しく♪
クリスマスコンサート
12月4日(金)
10時30分から11時15分
講師:山崎拓未氏と歌のお姉さん
定員:40組
対象:未就学児親子
申込:11月16日(月)
主催:運営協議会にこにこ部会

わくわくサロン②
多肉植物を植えよう
代金を添えて窓口でお申込ください
12月7日(月)
10時30分から11時30分
定員:10組
対象:どなたでも
申込:11月29日(日)
教材費:800円
主催:運営協議会わくわく部会

ハンドメイドひろば
お正月の扇飾り
12月11日(金)
14時から15時
定員:10名
対象:どなたでも
申込:11月28日(土)

帝京帝京大学 スマホ教室
豊島区防災アプリを入れて実践してみよう！
12月11日(金)
10時から12時
講師:帝京平成大学作業療法学科　学生
定員:15名
対象:どなたでも
申込:11月26日(木)
内容:アプリの紹介と実践・質問の個別対応
持ち物:ご自分の充電済み
スマートフォン

城西高校弦楽部 クリスマスコンサート♪
12月18日(金)
15時から15時30分
曲:ジングルベル・きよしこの夜など
昨年に続き2回目の公演です！今年もたくさんの方に聴いていただけると嬉しいです。どなたでもご参加ください！
問い合わせ先:城西高校
03-3973-6331
申込不要

区民ひろば要 つなぐ×つながるマルシェ
12月19日(土)
時間:10時から15時
※物品販売: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
申込不要

節分のつどい
1月予告
琴の演奏を楽しんだあとは
年男・年女による豆まきで福を呼び込もう
1月30日(土)10時から11時
出演:高木靖子氏
第一部:10時から10時30分　琴の演奏
第二部:10時30分から11時　豆まき
定員:50名
対象:どなたでも
申込:1月15日(金)
主催:運営協議会わくわく部会

年男年女募集!!
昭和6年・18年・30年
42年・54年
平成3年・15年
生まれの未年の
皆さまに豆まきをしていただきます
締め切り:12月24日(木)
職員までお声がけください

乳幼児親子のための子育てプログラム

※ 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

事業名	日程	時間	定員	申込開始	内容
おはなしぽたぽん	6(日)	11時から11時30分	なし	申込不要	読み手:大島あつ子氏　パネルシアター・手遊びなど
母子ヨガ	8・15(火)	11時から11時40分	10組	11月24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・動きやすい服装で参加
乳幼児健康相談	16(水)	①10時から ②10時30分から ③11時から	各6組	事前申込(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	17(木)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	12月3日(木)	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	12組	12月4日(金)	講師:丸山充世氏　対象:2ヵ月から10ヵ月 ★バスタオル、オイル(必要な方)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
リトミック	21(月)	①10時30分から11時 ②11時15分から11時45分	各15組	12月6日(日)	講師:畠山万里氏　対象:6ヵ月以上
ふわころタイム	24(木)	10時から10時30分	15組	12月11日(金)	来年の干支(ひつじ)の飾りを作ります ＊12月生まれのお友だちのお誕生をお祝いします ＊くるくるリサイクルあります(絵本のプレゼント)

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	12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

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
としまる体操 健	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
歌のひろば	7・21(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
ソフマップ スマホ個別相談会	7(月)	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2名	11月30日(月)	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
大人ヨガ	8・15(火)	10時から10時40分	10組	11月24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・動きやすい服装で参加
ピンポンタイム	9・23(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)
らくらく♪いす体操 健	15(火)	10時分から11時40分	30名	申込不要	椅子体操や要ウクレレクラブさんと歌いながらリフレッシュ！ 講師:グランダ要町作業療法士:近藤一美氏
ザリッツ測定	15(火)	11時20分から12時20分	6名	12月8日(火)	対象:65歳以上 測定者:西部高齢者総合相談センター
転倒予防体操	17(木)	14時から15時	30名	12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 ★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	22(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
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 健	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	月から日	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	4(金)	10時50分から11時40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
高齢者出張相談会	15(火)	11時20分から12時20分	高齢者に関する一般的・専門的な相談をお受けします 主催:西部高齢者総合相談センター
あそんで相談会	17(木)	10時30分から11時15分	子育てや発達の悩みを気軽に相談できます 主催:西部子ども家庭支援センター

区民ひろば要　令和8年12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	※令和8年11月14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 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	2	3	4	5
予約開始日					12/17英語であそぼう	12/18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	クリスマスコンサート ●太極拳長崎	おもちゃひろば ●太極拳の会 ●要ウクレレクラブ
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	おもちゃひろば ●要千会 ●ヨガサークル「銀竹」
日付	6	7	8	9	10	11	12
予約開始日	12/21リトミック	12/14楽しいナンプレ	12/15ザリッツ測定会	12/17転倒予防体操	休館日	12/24ふわころタイム	
午前	おもちゃひろば 第2子育てひろば	わくわくサロン② スマホ個別相談会 ●コール･アダージョ要	大人ヨガ･母子ヨガ ●愛要会(ボッチャ)	ピンポンタイム ●楽書会		帝京平成大学スマホ教室 ●かなめ健康ヨガ教室 ●太極拳長崎	おもちゃひろば ●要ウクレレクラブ ●要千会
午後	おもちゃひろば ●千川そろばんサークル	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 ●混声合唱団エミーズ要		ハンドメイドひろば ●要町サロン ●シルバー･マージャン教室	おもちゃひろば ●要千会 ●水墨画の会百花
日付	13	14	15	16	17	18	19
予約開始日							
午前	おもちゃひろば ●千川そろばんサークル	楽しいナンプレ ロボット体験会	らくらく♪いす体操 高齢者出張相談会 ザリッツ測定 大人ヨガ･母子ヨガ	としまる体操 乳幼児健康相談	英語であそぼう あそんで相談 ●愛要会(輪なげ) ●たのきゅう	ベビーマッサージ 身体測定 ●コーロ楓	区民ひろば要 つなぐ×つながるマルシェ おもちゃひろば
午後	おもちゃひろば ●ヨガサークル「銀竹」	ヒヤリングフレイルチェック ●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 ●女声合唱団いにしえの風	城西弦楽部コンサート	区民ひろば要 つなぐ×つながるマルシェ おもちゃひろば
日付	20	21	22	23	24	25	26
予約開始日		1/5･26リラクゼーションヨガ	1/12かるがも			休館日	1/8ベビーマッサージ
午前	おもちゃひろば ●千川そろばんサークル	リトミック ●やなぎ短歌会	民生児童委員G地区民児協 ●水墨画の会百花	ピンポンタイム ●太極拳の会	ふわころタイム ●愛要会(ボッチャ) ●要ウクレレクラブ		おもちゃひろば ●横田会
午後	おもちゃひろば ●タロット＆星読み ●ヨガサークル「銀竹」	歌のひろば ●コーロ楓	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 ●要将棋同好会	あみものとおしゃべりの会		おもちゃひろば ●横田会
日付	27	28	29	30	31		
予約開始日							
午前	おもちゃひろば ●千川そろばんサークル	●太極拳24式	休館日	休館日	休館日		
午後	おもちゃひろば ●ヨガサークル「銀竹」	●カラオケ唱友会 ●シルバー･マージャン教室					

2026

つなぐ・つながる・ひろばのWA！

スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)から12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

【開館時間】
午前9時から午後5時
【今月の休館日】
10(木)25(金)29(火)30(水)31(木) 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(30㎝×15㎝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)

