

区民ひろば目白 3月のお知らせ

連協



豊島区目白2-20-26
電話 5956-5871
開館時間 9時～17時
休館日 祝日 年末年始

いきいき世代の特別プログラム
「おぶせ先生のリフレッシュ体操」
～楽しく身体を動かして若返りましょう！～
21日(土)10:30～11:30 
講師:小布施 由恵氏
対象:65歳以上の方
定員:25名
持ち物:水分補給・浴用タオル
申込:6日(金)～電話可



「春のコンサート」
15日(日)10:30～11:30
春の訪れを生演奏とともに楽しみませんか
出演:対馬哲男氏(ヴァイオリン)
正住 真智子氏(ピアノ)
定員:80名(どなたでも)
申込:2月27日(金)～電話可
主催:区民ひろば目白運営協議会



「ひよこタイム・サロンコアラ 合同おたのしみ会」
【足形をとってメモリアルカードをつくりましょう
&3月生まれのお誕生会】
6日(金)10:30～11:00
対象:乳幼児親子
定員:20組
申込:2月20日(金)～ 電話可



「忘れ物展示」
3日(火)～9日(月)まで
受付前に展示します



14日(土) めじろホールの
のりものタイム・子育てタイムは
春のコンサート準備のため
13時までとなります。
ご理解ご協力をお願いいたします



サークルの皆様
令和8年度 団体登録について
3月2日(月)は4月分貸室抽選会になり
ます。2月中に令和8年度団体登録申請
の提出をお願いいたします。
現在、使用されているサークルも新たに
登録が必要です。
書類は 受付でお配りしています。

**「正しい歩き方を学んで
転倒予防に取り組もう!講座」** 
19日(木)10:00～11:30
講師:竹脇先生・芳野先生
(東京都理学療法士協会 豊島支部 理学療法士)
対象:65歳以上の方
定員:16名 先着順となります
申込先:高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
(TEL:03-4566-2434) ※ 申込受付中です

※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)お願いします・電話可です

	事業名	日程	時間	定員	申込(電話可)開始日	内容	持ち物
と な だ て も	ぼん太先生の パワーアップ体操	11(水)	10:00～11:00	28名	区内2/24(火)区外2/26(木)	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かし心身ともに元気になるしましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんなカラ♪	6(金)	14:00～15:00		申込不要	大きなスクリーンで、みんなで楽しく歌いましょう	
	ラジオ体操	毎週月～金	9:00～		雨天の日は室内で行います	ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2を行います	
	卓球タイム	1・22・29 (日)	9:30～11:30		当日受付で申し込んでください	一組、30分交代です 中学生～高齢者(小学生は付き添いが必要)	
い き い き	としまる体操& ミニゲーム 	9・23(月)	10:30～11:30		申込不要	としまる体操 & 口腔ケア体操	飲料水
	脳トレひろば	3(火)	14:00～15:00		申込不要	ニギニギ体操 & 脳トレプリント	飲料水
	おげんきひろば	17(火)	10:30～11:30		申込不要	年度末おたのしみ会(ゲーム大会で楽しみましょう)	飲料水
	シャイニーシニア 	4(水)	10:30～11:30	28名	区内2/18(水)区外2/20(金) 4/1(水)の申込 区内3/18(水)区外3/21(土)	講師 青山浩美氏 椅子などを使う楽しく無理のない体操です 	飲料水・手ぬぐい 上履き(必要な方)
	いきいき体操 	3月はお休み	10:30～11:30	25名		講師 高木 翔氏(理学療法士) 高齢者向けの無理のない体操です	飲料水
子 育 て	ひよこタイム サロンコアラ合同 おたのしみ会 (0歳児から未就学児親子)	6(金)	10:30～11:00	20組	2/20(金)	「足形をとってメモリアルカードを 作りましょう!」 &3月生まれのお誕生会	
	身体測定	6(金)	11:00～11:30		当日受付へ 11:15までに申込み	身長と体重を測ります	
	おはなしエンジョイ	今月はお休み	11:00～11:40			サークルおはなしエンジョイの方々による楽しい 読み聞かせの時間です 	
	たのしくリミック (6ヵ月から3歳)	12(木)	10:30～11:00	25組	区内2/26(木)区外3/2(月)	講師 野沢絵美氏 リミックを通し音楽の楽しさをお伝えします 	
	ベビーマッサージ (2ヵ月位から10ヵ月位)	13(金)	10:30～11:00	20組	2/27(金)	講師 丸山充世氏 親子のふれあいの時間を楽しみましょう	バスタオル・ベビーオ イル(必要な方)
	プラレールひろば	7・28(土)	9:00～11:45			プラレールをお部屋で広げて遊べます	
	のりものタイム (乳幼児)	土・日	9:00～16:50		行事等で使用 できない日もあります	めじろホールで、三輪車・コンビカー・押し車で 遊べます	
	小学生タイム	土・日	15:00～16:30		当日受付で申し込んでください 行事等で使用できない日もあります	めじろホールで遊べます(1グループ30分) 最終受付:16:00(春休み平日は16:20) ※中・高校生はご相談ください	
子育てタイム	14(土)	9:00～13:00		当日受付で申し込んでください 行事等で使用できない日もあります	めじろホールで乳幼児と保護者は大型ブロック・小学生 と保護者は区民ひろばにある、貸し出し遊具で遊べます		
相 談	暮らしのなんでも 相談会	6(金)	10:30～11:30			豊島区民社会福祉協議会コミュニティソーシャルワ ーカー(csw)が内容に応じた支援や関係機関・地域情報 のご紹介などを行います 予約不要・相談は無料です	
	CSW巡回デー 【CSWスポット】	17(火)	10:00～12:00		申込不要 		
	おでかけ相談	13(金)	10:30～11:30			東部子ども家庭支援センター職員による育児相談	
	ふくろうの杜 高齢者出張相談	19(木)	10:30～12:00			高齢者総合相談センターふくろうの杜の 職員が相談をお受けします	

※3月の廃食油回収日は 23日(月)午前9時から午後12時30分です。口の閉まる容器に入れてお持ち下さい。
その他、使用済みの小型家電(15cm×30cm)、蛍光灯、乾電池、インクカートリッジなどの回収を行っています。

3月の臨時休館日
8(日)・27(金)

 **ピアッザ**
はじめました!
区民ひろばからの
情報を発信します
ダウンロードは
こちらから 

区民ひろば目白 令和8年3月のカレンダー

* カレンダーは令和8年2月15日現在の予定です。変更の場合もあります。



午前			日	曜日	午後		
サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール	日	曜日	サークルルーム1	サークルルーム2	めじろホール
どれみリトミック		☆卓球タイム	1	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆貸室抽選 (交流ひろば)		おひさまキッズ	2	月			
		目白卓球サークル	3	火			☆脳トレひろば
	控室	☆シャイニーシニア	4	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	5	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ひよこ・コアラ合同お楽しみ会 ☆身体測定 ☆暮らしのなんでも相談会	6	金	目白うろうろ会		☆みんなカラ
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	7	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
(臨時休館日)			8	日	(臨時休館日)		
おひさまキッズ		☆としまる体操 &ミニゲーム	9	月			サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	10	火			
	控室	☆ぼん太先生の パワーアップ体操	11	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	控室	☆たのしくリトミック	12	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ベビーマッサージ ☆おでかけ相談	13	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム ☆子育てタイム	14	土	春のコンサート準備	春のコンサート準備	春のコンサート準備
	控室	☆春のコンサート	15	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	16	月		としま家落語会	
陶芸サークル 紫苑の会	☆CSW巡回デー (いきいきひろば)	☆おげんきひろば	17	火			目白ポッチャ
			18	水			サンサンキッズ
☆正しい歩き方を学んで 転倒予防に取り組もう講座	控室	サロン・デザミ ☆ふくろうの杜出張相談	19	木			キッズチア AEROSMILE
春分の日(休館日)			20	金	春分の日(休館日)		
	控室	☆おぶせ先生の リフレッシュ体操	21	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	22	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ		☆としまる体操 &ミニゲーム	23	月	運営協議会役員会		サロンリズム体操会
陶芸サークル 紫苑の会		目白卓球サークル	24	火			キルリア
			25	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	26	木			キッズチア AEROSMILE
(臨時休館日)			27	金	(臨時休館日)		
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	28	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
どれみリトミック		☆卓球タイム	29	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	30	月			
		目白卓球サークル	31	火			キルリア

☆印→ひろば主催事業 ☆印なし→サークル・団体貸し出し
※衛生上の理由から靴下の着用をお願いしております。
※カレンダーの空欄のところは、個人でも使用可能ですのでお声かけください。
ご利用の際は、利用者の方々との共用の場所となりますので、ご相談ください。
(その使用する部屋で使用できる道具をお貸しすることもできます。)

5月分の貸室抽選日は 4月1日(水)です

