



おげんきひろば
3月19日(火)
10:30～11:30
年度末お楽しみ会をおこないます
ゲームや身体を動かして楽しみましょう!

春のコンサート
3月2日(土) 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: 對馬哲男氏 (ヴァイオリン)
正住 真智子氏 (ピアノ)
定員: 80名
申込: 区内の方2月13日(火) から区外の方15日(木) から
共催: 区民ひろば目白運営協議会
※めじろホールの乗り物等は15:00からのご利用になります

「ひよこタイム・サロンコアラ」
合同お楽しみ会
12日(火) 10:30～11:00
＜対象＞ひよこ⇒0歳～1歳半位まで
コアラ⇒6ヵ月～未就学児
＜定員＞20組
＜申込＞2月27日(火) から
* 足形を取ってかわいいカードを作ります
* 3月生まれのお誕生会(手形をとります)も合同で行います

4月1日(月)より
新年度の「区民ひろば
個人利用証」の更新が
始まります。
受付で、お声掛けいたし
ますので、ご協力を
お願いいたします。

脳トレひろば
脳トレ体操&スローエアロビクス
5日(火)14:00～15:00
講師:小布施 由恵氏
楽しく体を動かして、体も心も若返りましょう
持ち物:浴用サイズのタオル・飲料水
申込不要

初企画!

※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)お願いします

どなたでも	みんなカラ♪	15日(金) 14:00～15:00	大きなスクリーンで、みんなで楽しく歌いましょう♪	※申込不要
	卓球タイム	9日(土) 9:30～11:30	めじろホールで卓球ができます。一組30分交代 中学生～高齢者対象(小学生は保護者と一緒の場合のみ)	当日窓口で 申し込んでください
	おはなしエンジョイ	24日(日) 10:30～11:00	絵本や紙芝居等の世界をお楽しみください	※申込不要
高齢者	ラジオ体操	月曜から金曜9:00～	ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2 どなたでもお気軽にご参加ください!	※雨天の時は室内で行います
	ぼん太先生の パワーアップ体操	13日(水) 10:00～11:00	たのしく体を動かして、心身ともに元気になりましょう! 持ち物:上履き(必要な方)、バスタオル、飲料水	講師:國本幸太氏 定員:25名 申込(電話可) 2月26日(月)区内の方 2月28日(水)区外の方
	としまる体操& ミニ講座	11日(月) 10:30～11:30	としまる体操と専門職による介護予防講座で頭と体をリフレッシュしましょう! 持ち物:上履き、飲料水	50 ※申込不要
	いきいき体操	23日(土) 10:30～11:30	理学療法士による高齢者向けの無理のない体操です! 対象:65歳以上 持ち物:飲料水	講師:高木 翔氏 定員:25名 50 申込(電話可) 3月9日(土)から
	脳トレひろば	5日・26日(火) 14:00～15:00	5日は、講師小布施氏の脳トレ体操&スローエアロビクス 持ち物:筆記用具、飲料水 26日は、簡単なドリルに挑戦したあとは、ニギニギ体操で筋力アップ!	※申込不要
	シャイニーシニア	6日(水) 10:30～11:30	椅子などを使う楽しく無理のない体操です! 持ち物:上履き、手ぬぐい、飲料水	講師:青山浩美氏 定員:25名 4月3・17日(水)の申込(電話可) 3月22日(金)区内の方 3月25日(月)区外の方 50 申込(電話可) 2月21日(水)区内の方 2月24日(土)区外の方
子育て	おげんきひろば	19日(火) 10:30～11:30	今月はお楽しみ会を行います。みんなで体を動かして楽しみましょう! 持ち物:上履き、手ぬぐい、飲料水	※申込不要
	サロンコアラ (6ヵ月から未就学児) ひよこタイム (0歳児から1歳半位)	12日(火) 10:30～11:00	「お楽しみ会」 足形を取ってかわいいカードを作ります 1歳以上の3月生まれのお誕生日会	定員:20組 申込(電話可) 2月27日(火)から
	身体測定	12日(火) 11:00～11:30	身長と体重を測ります 当日受付(11:15まで)にお声かけください	※申込不要
	たのしくリズム	14日(木) 10:30～11:00	リズムを通して音楽の楽しさをお伝えします 対象年齢:6ヵ月から3歳	講師:野沢絵美氏 定員:20組 申込(電話可) 2月29日(木)区内の方 3月 3日(日)区外の方
	ベビーマッサージ	8日(金) 10:30～11:00	持ち物:バスタオル・ベビーオイル使用の方はお持ちください 対象年齢:2ヵ月から10ヵ月くらいまで	講師:丸山充世氏 定員:17組 申込(電話可) 2月26日(月)から
	プラレールひろば	3日・17日(日) 9:00～11:45	プラレールをお部屋で広げてあそぼ!	※申込不要
	のりものタイム (乳幼児)	(土)・(日) 13:00～15:00	めじろホールで、三輪車・コンピカー・押し車であそべます	※行事などで使用できない日もあります
わくわくタイム (乳幼児)	第5(土) 9:00～14:00	めじろホールで、すべり台・のりもの・大型ブロックであそべます	※行事などで使用できない日もあります	
なかよしタイム	(土)・(日) 15:00～16:50	めじろホールで、乳幼児から高校生があそべます 小学生・中学生・高校生は、受付にご相談ください	※行事などで使用できない日もあります	
相談	ふくろうの社 高齢者出張相談会	5日(火)14:00～15:00 21日(木)10:00～12:00	高齢者総合相談センターふくろうの社の職員が相談をお受けします	
	まちの相談室	11日(月) 10:00～12:00	高齢者福祉課巡回相談:専門職に相談ください ご自身の介護予防にお役立てください	
	暮らしのなんでも 相談会	13日(水) 10:00～11:00	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	

※3月の廃食油回収日は25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。



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6年3月のカレンダー

* カレンダーは令和6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
シニアヨガ目白		☆春のコンサート準備	1	金		☆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	2	土			☆なかよしタイム
☆プラレールひろば			3	日			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
健康ストレッチ	おひさまキッズ	☆春のコンサート片付け	4	月	運営協議会	としま家落語会	
		目白卓球サークル	5	火		控室	☆脳トレひろば ふくろうの杜出張相談
		☆シャイニーシニア	6	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	7	木			キッズチアAEROSMILE
シニアヨガ目白		☆ベビーマッサージ	8	金			
		☆卓球タイム	9	土			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
			10	日			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
	おひさまキッズ	☆としまる体操&ミニ講座 まちの相談室	11	月			サロンリズム体操会
		☆ひよこタイム・サロンコアラ合同 お楽しみ会☆身体測定	12	火			
伝 Den		☆ぼん太先生のパワーアップ体操 暮らしのなんでも相談会	13	水			サンサンキッズ
サンシャインママ		☆たのしくリトミック	14	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
		シニアヨガ目白	15	金			☆みんなカラオケ
	控室	池袋ミステリータウン×区民ひろば “推理体験イベント上映会”	16	土	運営協議会		☆のりものタイム ☆なかよしタイム
☆プラレールひろば			17	日			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
健康ストレッチ		おひさまキッズ	18	月			
陶芸サークル紫苑の会		☆おげんきひろば	19	火			
春分の日(休館日)			20	水	春分の日(休館日)		
サンシャインママ		サロン・デザミ ふくろうの杜出張相談	21	木			キッズチアAEROSMILE
		シニアヨガ目白	22	金			
運営協議会役員会	控室	☆いきいき体操	23	土			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
☆おはなしエンジョイ (いきいきひろば)			24	日			☆のりものタイム ☆なかよしタイム
		おひさまキッズ	25	月			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	26	火			☆脳トレひろば
			27	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	28	木			キッズチアAEROSMILE
			29	金			
		☆わくわくタイム	30	土			☆わくわくタイム ☆なかよしタイム
			31	日			☆のりものタイム ☆なかよしタイム

☆印→ひろば主催事業 ・☆印なし→サークル・団体貸し出し
※引き続き、室内換気のご協力をお願いします。
※事業のある場合、サークルルーム2は、控室になります。
※衛生上の理由から靴下の着用をお願いしております。
* カレンダーが空欄のところは、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(月)です。



区民ひろば X SDGs