

区民ひろば目白 10月のお知らせ

運協



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

「元気になりたいシニアのための
～イキイキ入門講座～」

7日(火)10:00～11:00



講師：高田介護予防センター職員
対象：65歳以上の方
定員：20名
申込：9月24日(水)～電話可
持ち物：飲料水
※9月号でお知らせしていた「はじめての王手」の
事業名が変わりました。内容は同じです。



脳トレひろば

「フレイル予防体操」

～楽しく体を動かしながらフレイル予防！～

7日(火)14:00～14:45



講師：高橋 奈保子氏
対象：65歳以上の方
定員：25名
申込：9月24日(水)～電話可
持ち物：飲料水



「保育園タイム」

16日(木)10:30～11:00

目白第二保育園保育士と看護師による
育児相談と「マイほいくえん」
についてのお話など

対象：乳幼児親子
定員：20組
申込：2日(木)～電話可

日頃気になっている事などを
お気軽に聞いてみませんか？



「ハロウィンフェスタ」

★ハロウィンピアノコンサート★

25日(土)10:00～11:00

出演：森田結香氏
対象：0歳～小学生まで
定員：子ども34名(＋保護者の方)
(小学生は子どもだけでの参加可)
申込：10日(金)～電話可

仮装
大歓迎！

「ハロウィンフォトスポット」

20日(月)～31日(金)

ハロウィンの壁面装飾の前で写真

<予告>

ソフマップ

「スマホ個別相談会」

スマホの操作を教わりましょう

11月4日(火)

①14:00～ ②14:30～

③15:00～ ④15:30～

講師：(株)ソフマップスタッフ

対象：どなたでも

定員：各回3名(30分毎)

申込：21日(火)～電話可



予告

「目白ひろばまつり」

～お子さんから大人の方まで
どなたでも楽しんでいただける
おまつりです～

11月8日(土)

12:30～15:00 (受付終了)

会場：区民ひろば目白

共催：区民ひろば目白運営協議会

※お申し込みは原則ご自身で願ひ
します(ご家族は可)・電話可です

「目白ひろばまつり」

リサイクルコーナー

出品大募集

<出品期間>

10月27日(月)

～11月5日(水)

ご家庭で使わなくなったものを
欲しい方にリサイクルします

★出品できるもの★

おもちゃ類(壊れていないもの)
絵本・マンガ・文房具・食器類・
バッグ・布袋類
※品物により出品できるか
ひろばで判断させて
いただきます。
ご不明な点は
ご相談ください。

区民ひろばフェス

10月18日(土)

10:00～16:00

【会場】イケサンパーク

サンシャインシティ高架下

青空コンサートとコラボ！

音楽×アートやダンスのワーク

ショップなどを開催！

マルシェも出店予定

	事業名	日程	時間	定員	申込(電話可)開始日	内容	持ち物
どなたでも	ぼん太先生の パワーアップ体操	8(水)	10:00～11:00	28名	区内 9/22(月) 区外 9/25(木)	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かして心身ともに元気になりましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんカラ♪	3・17(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・気温が高い時は室内	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	5(日)・11(土) 26(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～高齢者対象(小学生は付き添いが 必要です)	
高齢者	としまる体操& ミニゲーム	27(月)	10:30～11:30		申込不要	としまる体操&フレイル機器測定	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば	7(火)	14:00～14:45	25名	9/24(水)	講師 高橋 奈保子氏 「フレイル予防体操」	飲料水 筆記用具
	おげんきひろば	21(火)	10:30～11:30		申込不要	目白第二保育園との交流	飲料水
	シャイニーシニア	1(水)	10:30～11:30	28名	区内 9/17(水) 区外 9/19(金) 11/5(水)の申込 区内 10/22(水) 区外 10/24(金)	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)
子育て	ひよこタイム (0歳児から未就学児親子)	17(金)	10:30～11:00	20組	3(金)	「ハロウィン工作」 10月生まれ1歳の誕生日会(手形をとります)	
	身体測定	17(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	
	サロンコアラ (0歳児から未就学児親子)	24(金)	10:30～11:00	20組	10(金)	「運動会ごっこ」 9・10月生まれ2歳以上のお誕生日会(手形をとります)	
	おはなしエンジョイ	24(金)	11:00～11:40		申込不要	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)	9(木)	10:30～11:00	25組	区内 9/26(金) 区外 9/29(月)	講師 野沢絵美氏 リミックを通して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)	10(金)	10:30～11:00	20組	9/26(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	4(土)・19(日)	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 ※中・高校生はご相談ください	
相談	ふくろうの杜 高齢者出張相談	16(木)	10:30～12:00		申込不要	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	
	CSW巡回デー 【CSWスポット】	8(水)	13:30～15:30		申込不要	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	
	暮らしのなんでも 相談会	27(月)	10:30～11:30		申込不要		

※10月の廃食油回収日は 27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。



区民ひろば目白 令和7年10月のカレンダー

* カレンダーは令和7年9月15日現在の予定です。変更の場合もあります



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

午前					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
	☆貸室抽選 (交流ひろば)	☆シャイニーシニア	1	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	2	木			キッズチア AEROSMILE
	おはなしエンジョイ	シニアヨガ目白	3	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	4	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	5	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	6	月		としま家落語会	サロンリズム体操会
	控室	元気になりたいシニアのための ～いきいき入門講座～	7	火			☆脳トレひろば (フレイル予防)
	控室	☆ぼん太先生の パワーアップ体操	8	水	☆CSW巡回デー (いきいきひろば)		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	9	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	10	金	目白うろうろ会		
		☆卓球タイム	11	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
(臨時休館日)			12	日	(臨時休館日)		
スポーツの日(休館日)			13	月	スポーツの日(休館日)		
陶芸サークル 紫苑の会		目白卓球サークル	14	火			チアれん
			15	水			サンサンキッズ
サロン・デザミ ☆ふくろうの杜出張相談	控室	保育園タイム	16	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白		☆ひよこタイム ☆身体測定	17	金		目白うろうろ会	☆みんなカラ
		☆のりものタイム ☆子育てタイム	18	土			☆のりものタイム ☆子育てタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	19	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	☆ハロウィンフォト (交流ひろば)	おひさまキッズ	20	月		☆ハロウィンフォト (交流ひろば)	
		☆おげんきひろば	21	火			目白ポッチャ
	控室	☆フレイルチェック	22	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	23	木			キッズチア AEROSMILE
	おはなしエンジョイ (いきいきひろば)	☆サロンコアラ	24	金		ハロウィン準備	ハロウィン準備
ハロウィン準備	控室	☆ハロウィンフェスタ	25	土		控室	☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	26	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
ひろばまつり リサイクル出品受付		☆としまる体操&ミニゲーム ☆暮らしのなんでも相談会	27	月	運営協議会役員会 リサイクル出品受付		サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	28	火			チアれん
ひろばまつり準備	控室	☆フレイルチェック フォローアップ	29	水	ひろばまつり準備		サンサンキッズ
(臨時休館日)			30	木	(臨時休館日)		
		シニアヨガ目白	31	金		目白うろうろ会	

☆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。

12月の貸室抽選日は11月4日(火)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs