

区民ひろば目白 4月のお知らせ



豊島区目白2-20-26
電話 5956-5871
開館時間 9時~17時

「としまる体操 巡回指導」

～理学療法士が
としまる体操の効果的なやり方を指導してくれます～

13日(月)10:30~11:30

対象:65歳以上の方
定員:25名
持ち物:水分補給用の飲み物
申込:1日(水)～ 電話可



令和8年度がスタートします。

今年度も利用者の皆様に楽しんで

いただけるひろば運営を進めて参ります。

引き続きよろしくお願ひいたします。

「パパママと遊ぼう! キッス体操」

～親子で身体を動かして楽しく遊びます～

19日(日)10:30~11:30

講師:青山浩美氏
対象:1歳～未就学児と保護者
定員:20組
申込:5日(日)～ 電話可



4月より一部の事業の内容や曜日・時間が変更になります

- 【脳トレひろば】 第1火曜日 10:30~11:30 ← 第1火曜日 14:00~15:00
 - 【たのしくリトミック】 第3水曜日 10:30~11:00 ← 第2木曜日 10:30~11:00
 - 【ひよこタイム】 第3金曜日 10:30~11:00 ← 第3金曜日 10:30~11:00
 - ★季節感のある工作や手遊びなど・その月のお誕生日会も行います
 - 【コアラタイム】 第4木曜日 10:30~11:00 ← 第4金曜日 10:30~11:00
 - ★身体を使って遊ぶプログラムや特別プログラムなど
- 事業名も変わります

予告

「フレイル予防体操」

～楽しく身体を動かして若返りしましょう～

5月11日(月)10:30~11:15

講師:高橋 奈保子氏
対象:65歳以上の方
定員:25名
持ち物:水分補給用の飲み物
申込:21日(火)～ 電話可



※お申し込みは原則ご自身で(家族は可)お願ひします・電話可

	事業名	日程	時間	定員	申込(電話可)開始日	内容	持ち物
と 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3/25(水)～ 区外3/30(月)～ 5月はお休みです	講師 國本幸太氏 楽しく体を動かし心身ともに元気にならしましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんなカラ♪	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	5(日) 18(土)	9:30~11:30		当日受付で申し込んでください	一組30分交代(次の方がいない場合延長可能) 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	13(月)	10:30~11:30	25名	4/1(水)～	としまる体操巡回指導	飲料水 上履き(必要な方)
		27(月)	10:30~11:10	申込不要		としまる体操を行います	
	脳トレひろば	7(火)	10:30~11:30	申込不要		簡単なドリルに挑戦した後はニギニギ体操で筋力アップ!(4月から時間が変更になりました)	飲料水
	おげんきひろば	21(火)	10:30~11:30	申込不要		「モルック」を楽しみましょう	飲料水
	シャイニーシニア	1(水)	10:30~11:30	28名	区内3/18(水)～ 区外3/21(土)～ 5月はお休みです	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	4/3(金)～	「こいのぼり工作」&4月生まれのお誕生会	
	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	
	コアラタイム (0歳児から未就学児親子)	23(木)	10:30~11:00	20組	4/8(水)～	「身体を動かしてあそぼう!」 4月より「サロンコアラ」は「コアラタイム」として リニューアル(曜日も変更)して実施します	
	たのしくリトミック (6か月から3歳)	15(水)	10:30~11:00	25組	3/31(火)～	講師 野沢絵美氏 リトミックを通し音楽の楽しさをお伝えします (4月から曜日が変更になりました)	
	ベビーマッサージ (2か月位から10か月位)	10(金)	10:30~11:00	20組	3/26(木)～ 5/8(金)の申込…4/22(水)～	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	11(土) 26(日)	9:00~11:30			 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	春休みの平日	15:00~16:50		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		
相 談	暮らしのなんでも 相談会	17(金)	14:00~15:00			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(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】	23(木)	14:00~16:00	申込不要			
	ふくろうの杜 高齢者出張相談	16(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

※4月の廃食用油回収日は 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。
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。

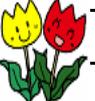


4月の休館日
9(木)・24(金)・29(水)



区民ひろば目白 令和8年4月のカレンダー

* カレンダーは令和8年3月15日現在の予定です。変更の場合もあります。

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
		シニアヨガ目白	3	金		目白うろうろ会	☆みんなカラ
		☆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			
		☆脳トレひろば	7	火			キルリア
		☆ぼん太先生の パワーアップ体操	8	水	サンサンキッズ		西池袋太極拳
休館日			9	木	休館日		
シニアヨガ目白		☆ベビーマッサージ	10	金	目白うろうろ会		
☆ブラレールひろば		☆のりものタイム	11	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
どれみリトミック		☆のりものタイム	12	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 巡回指導	13	月			サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	14	火			キルリア
	控室	☆たのしくリトミック	15	水			サンサンキッズ
サンシャインママ		サロン・デザミ ☆ふくろうの杜出張相談	16	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ひよこタイム ☆身体測定	17	金	目白うろうろ会		☆みんなカラ ☆暮らしのなんでも相談会
		☆卓球タイム	18	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	控室	☆パパママと遊ぼう！ キッズ体操	19	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	20	月			
		☆おげんきひろば	21	火			目白ポッチャ
			22	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	控室	☆コアラタイム	23	木	CSW巡回デー (交流ひろば)		キッズチア AEROSMILE
休館日			24	金	休館日		
		☆のりものタイム	25	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆ブラレールひろば	どれみリトミック	☆のりものタイム	26	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	27	月			サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	28	火			
昭和の日(休館日)			29	水	昭和の日(休館日)		
		サンシャインママ	30	木			キッズチア AEROSMILE

☆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。)

6月分の貸室抽選日は 5月1日(金)です

