


区民ひろば目白 5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


「フレイル予防体操」
~楽しく身体を動かして若返りましょう~
11日(月)10:30から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:4月21日(火)から 電話可




~コアラタイム特別プログラム~
「おぶちゃん先生と一緒にあそぼう」
~親子で身体を動かして楽しく遊びます~
28日(木)10:30から11:00
講師:小布施 由恵氏
対象:0歳から未就学児
定員:20組
申込:8日(金)から 電話可




「フレイル しっかりチェック」
19日(火)10:00から12:00
対象:65歳以上の方
定員:15名
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)




読み聞かせボランティアおはなし会
20日(水)11:00から11:30
区立図書館のボランティアの方による
楽しい読み聞かせの時間です
申込不要



「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~
6月6日(土)10:30から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:水分補給用の飲み物 浴用タオル
申込:19日(火)から 電話可



**「正しい歩き方を学んで
転倒予防に取り組もう!講座」**
6月9日(火)10:00から11:30
講師: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:18名 先着順
申込:4月24日(金)から
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)



※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

	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 も	ぼん太先生の パワーアップ体操	お休み	10:00から11:00	28名	今回は6月10日(水)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りましょう	飲料水 バスタオル・上履き (必要な方)
	みんなカラオケ	1・15(金)	14:00から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	毎週月から金	9:00から		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	2(土) 17(日)	9:30から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) 中学生から高齢者(小学生は付き添いが必要)	
い き い き	としまる体操	11(月) 25(月)	10:30から11:15 10:30から11:10	25名	4/21(火)から 申込不要	講師 高橋 奈保子氏 フレイル予防体操 としまる体操を行います	飲料水 上履き(必要な方)
	脳トレひろば	お休み	10:30から11:30		今回は6月2日(火)です		
	おげんきひろば	お休み	10:30から11:30		今回は6月16日(火)です		
	シャイニーシニア	お休み	10:30から11:30	28名	6月3日(水)の申込 区内5/19(火)から 区外5/21(木)から	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)
	ひよこタイム (0歳児から未就学児親子)	15(金)	10:30から11:00	20組	4/27(月)から	「ビニール袋ボールを作って遊ぼう」 &5月生まれのお誕生会	
子 育 て	身体測定	15(金)	11:00から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)	28(木)	10:30から11:00	20組	8(金)から	特別プログラム 「おぶちゃん先生と一緒にあそぼう」 講師:小布施 由恵氏	
	たのしく外ミック (6か月から3歳)	20(水)	10:30から11:00	25組	4/27(月)から	講師 野沢絵美氏 外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か月位から10か月位)	8(金)	10:30から11:00	20組	4/22(水)から	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	10・24(日)	9:00から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から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から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	暮らしのなんでも 相談会	15(金)	10:30から11:30		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
CSW巡回デー 【CSWスポット】		25(月)	10:00から12:00				
ふくろうの杜 高齢者出張相談		21(木)	10:30から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		

※5月の廃食用油回収日は 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。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。

ビッザ
はじめました!
互換ひろばからの
情報を発信します
ダウンロードは
こちらから




5月の休館日
4(月)・5(火)・6(水)・7(木)・22(金)

区民ひろば目白 令和8年5月のカレンダー

* カレンダーは令和8年4月10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			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)			1	金	目白うろうろ会		☆みんなカラ
		☆卓球タイム	2	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	3	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
みどりの日(休館日)			4	月	みどりの日(休館日)		
こどもの日(休館日)			5	金	こどもの日(休館日)		
振替休日(休館日)			6	水	振替休日(休館日)		
休館日			7	木	休館日		
シニアヨガ目白	控室	☆ベビーマッサージ	8	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム	9	土			☆のりものタイム ☆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	10	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
	控室	☆としまる体操 フレイル予防体操	11	月		としま家落語会	サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	12	火			キルリア
			13	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	14	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 ☆暮らしのなんでも相談会	15	金	目白うろうろ会		☆みんなカラ
	控室	運営協議会総会	16	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	17	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
シニアヨガ目白		おひさまキッズ	18	月			
	控室	フレイルチェック	19	火			目白ポッチャ
	☆読み聞かせ ボランティアおはなし会	☆たのしくリトミック	20	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	21	木			キッズチア AEROSMILE
休館日			22	金	休館日		
			23	土			目白東町会総会
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	24	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ	CSW巡回デー (交流ひろば)	☆としまる体操	25	月			サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	26	火			キルリア
			27	水			サンサンキッズ
サンシャインママ	控室	☆コアラタイム	28	木			西池袋太極拳 キッズチアAEROSMILE
		シニアヨガ目白	29	金	目白うろうろ会		
		☆のりものタイム	30	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	31	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム

☆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。)

7月分の貸室抽選日は 6月1日(月)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs