



区民ひろば目白9月のお知らせ



豊島区目白2-20-26
電話 5956-5871
開館・受付時間 9時から17時
運営協議会

「おしゃべりタイム」
～認知症の予防に大切なことを学ぶ～
1日(火)10:30から11:30
講師:豊島区認知症地域支援推進員
対象:65歳以上
定員:20名
持ち物:水分補給・筆記用具
申込:8月18日(火)から 電話可

敬老の集い
アイリッシュハーブ デュオ演奏会
8日(火)14:00から15:00
～美しい音色のハーブの生演奏会です～
出演:harp duo KaNa
(田宮和枝氏・柴崎なおみ氏)
対象:65歳以上の方
定員:60名
申込:8月19日(水)から 電話可

お土産あります

「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しましょう～
5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:8月19日(水)から 電話可

「人生100年時代!」
フレイル予防のためにできること
～フレイル予防のセルフチェックを行い頭の体操や
低栄養予防等をご紹介します!～
14日(月)10:30から11:30
講師:MY講座担当講師
対象:65歳以上 定員:20名
持ち物:水分補給・筆記用具
申込:8月29日(土)から電話可

「パパママと遊ぼう! キッズ体操」
～親子で身体を動かして楽しく遊びます～
27日(日)10:30から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:13日(日)～電話可

「口腔ケア講座」
～あなたの未来を支える口腔ケア～
30日(水)10:30から11:30
講師:アゼリア歯科診療所
対象:65歳以上の方
定員:20名
持ち物:筆記用具・水分補給
申込:16日(水)から電話可

近くの保育園で
『マイほいくえん』を
行っています。
詳しくはリーフレットを
ご覧ください。

※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	申込開始日(電話可)	内容	持ち物
となたでも	ぼん太先生の パワーアップ体操	9(水)	10:00から11:00	28名	区内 8/26(水)から 区外 8/28(金)から 10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るでしょう	飲料水・バスタオル 上履き(必要な方)
	みんなカラ♪	4・18(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	9:15から		申込不要	ひろばの前庭でラジオ体操第1・第2を行います (雨天・気温が高い時は室内)	
	卓球タイム	12(土) 20(日)	9:30から11:30		当日受付で申し込んでください	一組、30分交代です 対象:中学生～高齢者 (小学生は付き添いが必要です)	
高齢者	としまる体操	14(月)	10:30から11:30	20名	8/29(土)から	出前講座「人生100年フレイル予防にできること」	飲料水 上履き(必要な方)
		28(月)	10:30から11:10		申込不要	としまる体操を行います	
	高齢者福祉課アウトリーチ 「おしゃべりタイム」	1(火)	10:30から11:30	20名	8/18(火)から	高齢者福祉課アウトリーチ 認知症予防におしゃべりを活かしてみませんか	飲料水
	いきいき体操	26(土)	10:30から11:30	25名	9(水)から	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
	おげんきひろば	15(火)	10:30から11:30		申込不要	ラジオ体操&ポッチャを行います	飲料水
	シャイニーシニア	2(水)	10:30から11:30	28名	区内8/19(水)から 区外8/22(土)から <10/7(水)の申し込み> 区内18(金)から 区外20(日)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)
子育て	ひよこタイム (0歳児から未就学児親子)	18(金)	10:30から11:00	20組	2(水)から	「くるくるコマをつくろう」 9月生まれのお誕生会(手形をとるのでお誕生 月の方は15分前にお越しください)	
	身体測定	18(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	24(木)	10:30から11:00	20組	9(水)から	「でんしゃごっこであそぼう」	
	楽しくリミック (6か月から3歳)	16(水)	10:30から11:00	25組	2(水)から	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か月位から10か月位の親子)	11(金)	10:30から11:00	20組	8/28(金)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	6(日) 19(土)	9:00から11:30		申込不要	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・コンピカー・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	ふくろうの杜 高齢者出張相談	17(木)	10:30から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	 ◆ピアッパ はじめてました 区民ひろばからの 情報を受信します ダウンロードは こちらから
	まちの相談室	1(火)	10:30から11:30		申込不要	高齢者福祉課巡回相談の専門職にご相談ください	
	CSW巡回デー 【CSWスポット】	15(火)	10:00から12:00		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	
	暮らしの なんでも相談会	16(水)	10:30から11:30		申込不要	予約不要・相談は無料です	

※9月の廃食油回収日は 28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、洋服リサイクルなどの回収を行っています。

9月の休館日
10(木)・21(月)・22(火)
23(水)・25(金)

区民ひろば目白 令和8年9月のカレンダー

豊島区目白2-20-26
電話 5956-5871
開館時間 9時～17時

* カレンダーは令和8年8月10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)	☆まちの相談室	☆脳トレひろば おしゃべりタイム	1	火			キルリア
	控室	☆シャイニーシニア	2	水			サンサンキッズ
		サンシャインママ	3	木			キッズチア AEROSMILE
		シニアヨガ目白	4	金		目白うろうろ会	☆みんカラ
	控室	☆おぶせ先生の リフレッシュ体操	5	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	6	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		おひさまキッズ	7	月			
	控室	敬老のつどい 準備	8	火		控室	☆敬老のつどい
	控室	☆ぼん太先生の パワーアップ体操	9	水			サンサンキッズ
休館日			10	木	休館日		
シニアヨガ目白	控室	☆ベビーマッサージ	11	金	目白うろうろ会		☆小学生タイム
		☆卓球タイム	12	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆のりものタイム	13	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
おひさまキッズ		☆人生100年時代フレイル 予防のためにできること	14	月			サロンリズム体操会
陶芸サークル 紫苑の会		☆おげんきひろば	15	火	運営協議会広報部会		キルリア
フラナホク	控室	☆たのしくリトミック ☆暮らしのなんでも相談会	16	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	17	木			キッズチア AEROSMILE
シニアヨガ目白	控室	☆ひよこタイム ☆身長測定	18	金	目白うろうろ会		☆みんカラ ☆小学生タイム
☆プラレールひろば		☆のりものタイム	19	土			☆のりものタイム ☆小学生タイム
		☆卓球タイム	20	日			☆のりものタイム ☆小学生タイム
敬老の日(休館日)			21	月	敬老の日(休館日)		
国民の休日(休館日)			22	火	国民の休日(休館日)		
秋分の日(休館日)			23	水	秋分の日(休館日)		
	控室	☆コアラタイム	24	木			西池袋太極拳
休館日			25	金	休館日		
フラナホク	控室	☆いきいき体操	26	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	27	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	☆としまる体操	28	月	運営協議会役員会		サロンリズム体操会
		目白卓球サークル	29	火			キルリア
		☆口腔ケア講座	30	水			サンサンキッズ

☆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。
(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。)

11月の貸室抽選日は10月1日(木)です

ひろばHP



区民ひろば X SDGs