



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

※開館時間、各種申込み手続きの受付時間は9:00～17:00です。

運営協議会ウェブサイト  
http://www.toshima.ne.jp/~shiina

**【5月のひろばプログラム申込開始日と方法】**

- **いきいき事業**：4月26日(水)より※1日2つまで(麻雀はどちらか一回)
    - ・朝のひととき ・麻雀を楽しもう ・ペン字で美文字
    - ・音楽で脳トレ ・はじめてのフラダンス ・出前講座「ザリッツ」
  - **交流事業**：4月26日(水)より※1日2つまで
    - ・卓球 ・手話で歌おう ・モルック ・純基督教室 ・アロマ講座
  - **子育て事業**：4月25日(火)より※1日1つまで
    - ・にこにこタイム ・千味先生の音楽遊び
    - ・親子でふれ愛体操 ・ファミリーアロマ講座
- ※各事業ともに翌日以降も申込可  
※申込は窓口・電話にて受付(窓口優先)  
※受付時間は9時から5時(休館日は除く)



**\*全世代が対象**

◆ **みんなのアロマ講座**

「エタノールを使わない虫よけスプレーをつくろう」

日時：5月21日(日) 14:00-15:00  
対象：小学4年生以上 定員：15名



◆ **王銘琬(おうめいえん)先生の純基督教室**

王先生によるわかりやすい解説です  
10分でルールを覚えてどなたでも対戦が楽しめます  
日時：6月7日(水) 15:00～16:30 定員：16名 対象：小学生以上  
講師：王 銘琬氏 (九段) 対象：小学生以上  
申込：4月26日(水)より受付(電話可)



◆ **子育て世代向け「資産形成セミナー」**

日時：6月17日(土) 14:00～15:00  
対象：どなたでも 定員：10組  
講師：鶴川和宏氏  
申込：5月26日(金)より受付(電話可)

★申込等ご不明な点がございましたら、当ひろばまでお問合せください。

**\*65歳以上の高齢者が対象**

■ **高齢者福祉課出前講座**

『ザリッツ』

下半身の筋力とバランスを測り、体づくりの目安を体験しましょう！

日時：5月25日(木) 13:30-15:00

定員：18名

申込：4月26日(水)より受付(電話可)

講師：東京都理学療法士協会豊島区支部所属  
理学療法士



**\*乳幼児が対象**

◆ **千味先生の音楽あそび**

日時：5月25日(木) 10:30～11:30

対象：未就学児と保護者

定員：12組 講師：千味麻里氏

◆ **「親子でふれ愛体操」～パパもママも一緒に～**

日時：5月28日(日) 10:30～11:30

対象：首がすわっている0歳～満3歳児と保護者

定員：12組 講師：小布施由恵氏



◆ **ファミリーアロマ講座**

「エタノールを使わない虫よけスプレーをつくろう」

日時：5月21日(日) 10:00～10:45

対象：子育て中の方(保育の用意はありませんがお子様連れの参加もOKです)

定員：8組

ちょっと一息

**\*ひろばカフェ 毎週金曜日10時～15時**  
スマホ・タブレット講座、個別相談ができるカフェ  
問：ワークスコープひろばカフェ担当

☎ 080-7858-0043



**出張相談室**

☆申込不要です。お気軽にお越しください

CSWIによる何でも相談会	15日	(月)	13:15-14:15	・どのような相談でもお伺いします。(豊島区民社会福祉協議会)
まちの相談室	12日	(金)	10:00-11:30	・身体、食、こころ、その他の相談を専門職がお受けします。(高齢者福祉課)
アトリ工村出張相談	24日	(水)	14:15-15:15	・高齢者のよろずお困り事相談です。(高齢者総合相談センター)

**子育てプログラム**

☆乳幼児親子のためのプログラム

\*マークのものは事前申込が必要です。

定員

小学生もプラレール	11,18日	(木)	15:00-16:30	・小学生用にプラレールを貸し出します。	小学生6組
幼児タイム	7,14,21日	(日)	9:30-11:30	・プラレール、トミカ、こえだちゃん等で遊べます。	幼児6組
のりものタイム	7,14,21,28日	(日)	14:00-16:30	・コンビカーや三輪車で遊べます。(ひとり1台)	幼児5人
赤ちゃんタイム & すくすくチェック	2日	(火)	15:30-16:30	・1歳3か月までの赤ちゃんの身長と体重が測れます。	10組
	16日	(火)	10:30-11:30	(すくすくチェックは開始15分後からはじめます)	
よちよちタイム	11日	(木)	9:00-11:30	・歩き始めの赤ちゃんのあんよの練習にカタカタ(押し車)が使えます。	5組
にこにこタイム	18日	(木)	11:00-11:30	・お誕生会、ハーフバースデー、「遠足ごっこで遊びましょう」 *4月25日(火)より申込受付(電話可)	*乳幼児 24組

**交流プログラム**

☆すべての世代が対象のプログラム

\*マークのものは事前申込が必要です。

定員

卓球	1日	(月)	14:00-16:00	・卓球台をお使いいただけます。	*12名
碁楽将タイム	2,16日	(火)	14:00-16:00	・囲碁、将棋、その他ボードゲームをお使いいただけます。	--
手話で歌おう	27日	(土)	10:30-11:45	・歌に合わせて、手話を覚えます。(講師：白熊千鶴子氏)	*20名
モルック	15日	(月)	①13:30-14:30 ②14:45-15:45	・初めての方も楽しめるフィンランドのスポーツです。	*各8名

**いきいきプログラム**

☆65歳以上の高齢者が対象のプログラム

\*マークのものは事前申込が必要です。

定員

麻雀を楽しもう	2日、16日	(火)	9:30-12:00	・9:30に組み合わせの抽選を行います。	*12名
音楽で脳トレ	12日	(金)	10:00-11:00	・カラオケ機器を用いて音楽で脳トレ体操を行います。	*24名
朝のひととき	15日	(月)	10:00-11:00	・玄米にぎにぎ体操、防災講座と6月7月のカレンダー塗り絵をします。	*24名
ペン字で美文字	17日	(水)	13:30-15:00	・読みやすく美しい文字を学びましょう。(講師：江原紫光氏)	*24名
はじめてのフラダンス	24日	(水)	14:00-15:00	・はじめての方も楽しく踊れます。(講師：小山とも子氏)	*16名
脳トレタイム	26日	(金)	Ⓐ 9:30-10:20	・音読、計算ドリル、パズルなどの頭の体操をします。	*24名
			Ⓑ 11:00-11:50		*24名

☆小学生、中学生、高校生も、ひろばを利用できます。※車椅子の短期貸し出しをしています。

令和5年4月17日現在

# 区民ひろば椎名町 令和5年5月の予定表

区民ひろば椎名町  
東京都豊島区南長崎 4-29-10  
☎ 03-3950-3042

【開館時間】9:00 ~ 17:00 【休館日】祝日・年末年始

「区民ひろば」は乳幼児から高齢者まで、どなたでもご利用になれます。  
(利用証の作成をお願いしています。)

※ 斜線部分は、ご利用になれません。  
※ 下線のついたプログラムはひろば事業です。

		日	月	火	水	木	金	土				
		1	2	3	4	5	6					
午前	1 F	教 I	貸室受付	麻雀を楽しもう	休館 (憲法記念日)	休館 (みどりの日)	休館 (子どもの日)	四福カラオケ				
	2 F	ホ プ							四福 わなげ			
午後	1 F	教 I	卓球	碁楽将タイム								
	2 F	ホ プ										
		7	8	9					10	11	12	13
午前	1 F	教 I	つながるサロン ゆい 四福ポッチャ	つながるサロン ゆい ポッチャ椎名町					編あみ会 北福わなげポッチャ	サロンリズム体操 よちよちタイム	音楽で脳トレ (まちの相談室)	みみずく班
	2 F	ホ プ			幼児タイム							
午後	1 F	教 I	椎の木 卓球会	元気!ながさき	卓球同好会	小学生もブラレール	サロン レクダンス					
	2 F	ホ プ							のりものタイム			
		14	15	16	17	18	19	20				
午前	1 F	教 I	朝のひととき (アトリエ村)	麻雀を楽しもう	陳式混合 太極拳	南部福寿会	としまる体操					
	2 F	ホ プ							四福 わなげ	四福役員会	北福 わなげポッチャ	にこにこタイム
午後	1 F	教 I	モルック (CSW)	碁楽将タイム	ペン字で美文字	楽しく絵手紙	のびのび筋力					
	2 F	ホ プ							四福カラオケ	卓球同好会	小学生もブラレール	
		21	22	23	24	25	26	27				
午前	1 F	教 I	ファミリーアロマ	編あみ会	南部福寿会	脳トレタイム	手話で歌おう					
	2 F	ホ プ							四福ポッチャ	ポッチャ椎名町	千味先生の 音楽あそび	つながるサロン ゆい
午後	1 F	教 I	みんなのアロマ	はじめての フラダンス	高福: 出前講座	サロン レクダンス	のびのび筋力					
	2 F	ホ プ							椎の木 卓球会	元気!ながさき	簡化24式	サロンリズム体操
		28	29	30	31							
午前	1 F	教 I	つながるサロン ゆい 四福 わなげ	北福 ぬり絵	陳式混合太極拳	教…教養室 I…多目的室1 II…多目的室2 ホ…ホール プ…プレイルーム						
	2 F	ホ プ							親子で ふれ愛体操			
午後	1 F	教 I	椎の木 卓球会									
	2 F	ホ プ							のりものタイム			