



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。



【ひろばプログラム申込開始日と方法】

2月26日(月)より ※1日2つまで(麻雀は1日1つ)

- 朝のひととき・麻雀を楽しもう・脳トレタイム・音楽で脳トレ
- はじめてのフラダンス

●交流事業：2月26日(月)より ※1日2つまで  
卓球・手話で歌おう・みんなでモルック・純碁教室

●子育て事業：2月27日(火)より ※1日1つまで  
にこにこタイム・親子ヨガ

※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

■王銘琬(おうめいえん)先生の純碁教室

日時：4月3日(水) 15:00~16:30

定員：16名

講師：王 銘琬氏

対象：小学生以上

小学生歓迎!



\*乳幼児が対象

■親子ヨガ

日時：3月13日(水)

10:00~10:45

対象：首のすわっている0歳~

満3歳児と保護者

定員：15組

講師：高瀬夏実氏



\*65歳以上の高齢者が対象

◇高齢者福祉課

『ヒアリングフレイルチェック』

日時：3月8日(金) 10:00~12:00

対象：豊島区在住・在勤の65歳以上の方

定員：6名

申込：高田介護予防センター  
3590-8116

◆運営協議会いきいき部会主催

フレイル簡単チェック

日時：3月11日(月) 14:00~15:30

対象：65歳以上の方

定員：25名

申込：2月21日(水)より(電話可)

あなたの聴こえは  
大丈夫?  
耳の健康チェック  
しませんか?



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：ワーカーズコープひろばカフェ担当

☎ 080-7858-0043



☆ひろばカフェ開催時におきましては一般のランチタイム利用  
にご不便をおかけすることがございます。ご了承ください。  
☆申込等ご不明な点がございましたら、当区民ひろばまでお問  
合せください。

| 出張相談室                 |                              | ☆申込不要です。お気軽にお越しください |                           |   |                    |             |
|-----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------|---|--------------------|-------------|
| CSWによる何でも相談会          | 21日                          | (木)                 | 11:00-11:45               | ・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                | 8日                           | (金)                 | 10:00-11:15               | ・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)                    |                    |             |
| アトリエ村出張相談             | 18日                          | (月)                 | 10:00-11:15               | ・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             | 毎週木曜日                        | (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                 | 毎週日曜日                        | (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。                                |                    | 4組          |
| のりものタイム               | 毎日<br>※事業等で利用できない<br>場合もあります |                     | 9:30-11:45<br>13:00-16:30 | ・コンビカーや三輪車で遊べます。<br>※状況により変更があります。                      |                    | --          |
| よちよちタイム               |                              |                     |                           | ・歩き始めの赤ちゃんのあんよの練習カタカタ(押し車)が使えます。                        |                    | --          |
| 赤ちゃんタイム<br>& すくすくチェック | 5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。<br>(すくすくチェックは開始15分後からはじめます)   |                    | おおむね<br>10組 |
|                       | 19日                          | (火)                 | 10:30-11:30               |   |                    |             |
| にこにこタイム               | 21日                          | (木)                 | 11:00-11:30               | ・お誕生会、ハーフバースデー、「イースターエッグで遊ぼう」☑                          |                    | *乳幼児<br>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                    | 4日                           | (月)                 | 14:00-16:00               | ・対戦表に合わせて卓球を楽しみます。上履きをご持参ください。                          |                    | *12名        |
| 碁楽将タイム                | 5・19日                        | (火)                 | 13:00-16:00               | ・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                | 16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        |
| みんなでモルック              | 18日                          | (月)                 | 14:00-15:00               | ・小学生から大人まで一緒にモルックを楽しみます。<br>モルックはどなたでもできるフィンランドのスポーツです。 |                    | *16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               | 5日・19日                       | (火)                 | 9:30-12:00                | ・麻雀をお楽しみいただけます。   |                    | 各日*12名      |
| 音楽で脳トレ                | 8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。                               |                    | *28名        |
| 朝のひととき                | 18日                          | (月)                 | 10:00-11:00               | ・玄米にぎにぎ体操のあと、4月と5月のカレンダー塗り絵をします。                        |                    | *24名        |
| 脳トレタイム                | 22日                          | (金)                 | 10:00-11:00               | ・音読、計算ドリル、パズルなどの頭の体操をします。                               |                    | *40名        |
| はじめてのフラダンス            | 27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        |

# 区民ひろば椎名町 令和6年3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             |
|----|-----|---|--------------------------|--|------------------------|---|--|---------------|
|    |     | 31  |                          |  |                        |   | 1                                      | 2             |
| 午前 | 1 F | 教…教養室<br>I…多目的室1<br>II…多目的室2<br>ホ…ホール<br>プ…プレイルーム |                          |  ピアッザ<br>はじめました！<br>区民ひろばからの<br>情報を発信します<br>ダウンロードは<br>こちらから |                        | 貸室受付<br>としまる体操<br>みみずくサロン<br>南四福カラオケ<br>のび筋<br>ゆうばえ |  |               |
|    | 2 F |   |                          |  |                        |   |  | 幼児タイム         |
| 午後 | 1 F |   |                          |  |                        |   |  |               |
|    | 2 F |   |                          |  |                        |   |  |               |
|    |     | 3   | 4                        | 5  | 6                      | 7   | 8                                      | 9             |
| 午前 | 1 F |   |                          | 南三北カラオケ<br><u>麻雀を楽しもう</u>  | 南三北輪ボッチ                | 南三南部福寿会   | ヒアリングフレイル<br><u>音楽で脳トレ</u><br>(まちの相談室) |               |
|    | 2 F | 幼児タイム   | フラハラウオカ                  | 南4福輪投げ   | 陳式混元太極拳                |   |  |               |
| 午後 | 1 F |   |                          | <u>基楽将タイム</u>  |                        |   | 南四福カラオケ<br>サロンレクダンス                    |               |
|    | 2 F |   | <u>卓球</u>                |  | 卓球同好会                  |   |  |               |
|    |     | 10  | 11                       | 12   | 13                     | 14  | 15                                     | 16            |
| 午前 | 1 F |   |                          | ポッチャ椎名町<br>サロン「ゆい」   | 南三北輪ボッチ<br>編あみ会        | 南三南部福寿会   | 長二会                                    | <u>手話で歌おう</u> |
|    | 2 F | 幼児タイム   | フラハラウオカ                  | 長三輪投   | <u>親子ヨガ</u>            | サロンリズム体操  | 南4福ポッチャ                                |               |
| 午後 | 1 F |   | フレイル簡単<br>チェック           |  |                        |   |  |               |
|    | 2 F |   | 椎の木卓球会                   | 元気！ながさき  | 卓球同好会                  |   | のび筋                                    | ゆうばえ          |
|    |     | 17  | 18                       | 19   | 20                     | 21  | 22                                     | 23            |
| 午前 | 1 F |   | <u>朝のひととき</u><br>(アトリエ村) | <u>麻雀を楽しもう</u>   | 休館日<br>(春分の日)          |   | <u>脳トレタイム</u>                          |               |
|    | 2 F | 幼児タイム   | 南4福輪投げ                   | 長三輪投げ  |                        | <u>にこにこタイム</u><br>(CSW何でも相談)                        | サロン「ゆい」                                |               |
| 午後 | 1 F | 推理体験イベン<br>ト上映会                                   | <u>モルック</u>              | <u>基楽将タイム</u>  |                        | 楽しく絵手紙  |  |               |
|    | 2 F | Vif.R.G   | 椎の木卓球会                   |  |                        |   |  |               |
|    |     | 24  | 25                       | 26   | 27                     | 28  | 29                                     | 30            |
| 午前 | 1 F |   |                          |  | 南三北脳トレ                 |   | 編あみ会                                   |               |
|    | 2 F | 幼児タイム   | 南4福ポッチャ                  | ポッチャ椎名町  | 陳式混元太極拳                | サロンリズム体操  | としまる体操                                 |               |
| 午後 | 1 F | Vif.R.G   |                          |  | <u>はじめてのフラ<br/>ダンス</u> |   |  |               |
|    | 2 F |   | 椎の木卓球会                   | 元気！ながさき  | 簡化24式                  |   | サロンレクダンス                               |               |