



令和6年 4月 区民ひろば西巢鴨

【第二】西巢鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198
西巢鴨2-14-11 TEL3915-2379 Fax3915-2379

SDGs未来都市豊島区



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

運営協議会主催・ひろば共催事業

さわやかヨガ るんるんヨガ	5・19日(金) 12・26日(金)	10:00~ 13:00~	定員 各回 20名 受付 3月25日(月)から開始 (ご都合のよい日程をお申込みいただけます) 参加費: 500円(当日会場にて支払い) <会場・受付> 第一
いきいき脳トレーニング	8(月)・25日(木)	10:30~	定員20名 <会場> 第一

★にしすタイム
15日(月) 13:30~14:30
新年度になりました。
皆で、利用者カード入れを作りませんか?
オリジナルぬり絵カレンダーも作ります
申込: 4/3(水)から 12名

★緑のカーテン講習会
5月9日(木) 10:30~11:30
ゴーヤを植えて、緑のカーテンを作ってませんか?
申込: 4/25(木)から 20名
※ゴーヤの苗のプレゼントあります



第一 子育てひろば

📷**フロカメラマンによるパパ・ママのカメラ講座&撮影会**
一眼レフ・ミラーレス一眼でお子さんのベストショットを撮ろう!
7日(日) 10:00~12:00 講師: ちえき氏(プラクティカルフォト1級)
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者
申込: 一眼レフを当日持参できる方 3/21(木)から 8組
二次募集: 一眼レフをお持ちでない方 3/30(土)から スマホもOK!

♥**かもんタイム「公園であそぼう！」**
~春の外あそび~ 体を動かして遊ぼう!
21日(日) 11:00~11:30 公園に直接集合 10:50
場所: 西巢鴨二丁目公園(雨天時は第二)
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者
申込: 3/31(日)から先着15組

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順) 受付時間 9:00~17:00 Faxは返信用番号を必ず記載してください
定員が限られているため、ご本人またはご家族からの申込みとさせていただきます

事業名	日時	内容	定員	申込	
いきいき事業 《第一》	にぎにぎ元気体操	3・10・17・24日(水) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	タオルをにぎりながらの体操です 持ち物: 浴用タオル2本、水分補給用飲み物	各回 25名	初めて参加を希望される 方はご連絡ください
	囲碁・将棋タイム	1・8・15・22日(月) 13:00~16:00	囲碁・将棋を、お楽しみください		当日窓口受付
	楽しく!ポッチャ	12日(金)・28日(日) 10:00~11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しみます どちらか1日でも両日でも参加できます	各回 12名	3/28(木)から
	ららら・ソング	17日(水) 13:30~14:30	講師: 加瀬淳子氏 酒井 真理子氏 バイオリンとピアノの伴奏で歌いましょう	25名	3/29(金)から
	おとなの読み聞かせ	17日(水) ①10:30~ ②11:30~	「りぶりんと・としま」による心なごむ本の読み聞かせです	各回 25名	当日窓口受付
	ととのう気功 ゆるカンフー	18日(木) 13:30~14:30	講師: 上原あこ氏 心・体・呼吸をととのえて、もっと元気に!カンフーや瞑想も行います	18名	3/29(金)から
	健康増進カラオケ(通信)	9・23日(火) 13:30~15:00	各自好きな曲をリクエストして歌います	各回 10名	3/28(木)から
	フレイル測定	開館時間内	歩行速度・血管年齢・握力・滑舌の測定ができます 他事業等の都合による休止やお待ちいただくことがあります		直接職員にお声かけください
子育て事業 《第二》	おはなしばたぼん	6日(土) 11:00~11:30	大島あつ子氏による楽しいおはなしとパネルシアター		当日受付
	ミニアスレチック	6日(土) 9:45~13:00	バランスストーン・トランポリン・トンネルなど(ホール半面)		当日受付
	ベビーリトミック	9日(火) 10:30~11:10	講師: 吉永映子氏 ピアノに合わせて遊びましょう 対象: 首がすわってからハイハイまでの乳児と保護者	15組	3/21(木)から
	親子タイム	12日(金) 10:30~11:00	手形でこいのぼりをつくりましょう	15組	3/22(金)から
		19日(金) 10:30~11:00	4月生まれのお誕生会と中央図書館のお話し会		当日受付
	かもんベイベー	14日(日) 10:00~11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「すくすく育て!」 10:25~と11:10~ ミニお話し会		当日受付
	ベビーマッサージ	18日(木) 10:30~11:15	講師: 横田千春氏 親子でリラックスタイム 対象: 首がすわってから7ヶ月の乳児と保護者	10組	3/28(木)から
	ふれあいタイム	23日(火) 11:00~11:30	スキンシップ遊び、絵本などを楽しみながら ママの情報交換をします		当日受付
木育ひろば	4・11・18・25(木) 9:00~16:00	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう		当日受付	
お昼の体操	毎日 11:30~	アンパンマンの曲で楽しく体操をします		当日受付	

※4月1日より「令和6年度の個人利用証の更新手続き」を行います ご協力をお願いします

相談会《第一》

*出張相談 3日(水) 10:30~11:45
高齢者総合相談センター(菊かおる園)の職員による相談会)
*暮らしの何でも相談会 24日(水) 10:30~12:00
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます

お知らせ《第二》

- ・大型ブロックの日 毎週水曜9:00から16:00
- ・卓球タイム 毎週日曜15:00から16:30 (最終受付16:00)
※受付にお声かけください ラケット・ボール貸出あります
一組30分交代になります
- ・3階での事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます



令和6年
4月

区民ひろば西巣鴨 カレンダー

区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 ☎3918-4197
【第二】 西巣鴨2-14-11 ☎3915-2379



日 曜	西巣鴨 第一						西巣鴨 第二	
	集 会 室(1階)		多目的室(2階)		区民集会室(2階)		多目的室 子育てひろば	3Fホール
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 月	★貸室受付(抽選)	やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング	<p>♥卓球タイム(第二) 毎週日曜日 15:00~16:30</p>	
2 火	ほほえみサロン			7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
3 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				
4 木	とげぬきモルック	ストレッチ		エヌツークラブ			♥木育ひろば(a)(p)	
5 金	脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
6 土	袖子の会	夢芸人 カラオケサロン	若葉会	フレンド麻雀			♥おはなしばたぼん(a) ♥ミニアスレチック(a)	
7 日		ひばり会		とげぬき麻雀		武州美苑会	♥パバママカメラ講座 (a)	
8 月	◆いきいき 脳トレーニング			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング	アプローチ(a)	
9 火		★健康増進カラオケ (通償)		7G			♥ベビー・ルトミック(a)	
10 水	★にぎにぎ元気体操	写経		西巣鴨正心会				
11 木	らくらく巣鴨の会			西巣鴨 睦福寿クラブ			♥木育ひろば(a)(p)	
12 金	★楽しく! ポッチャ		脳イキイキ教室	とげぬき麻雀	ホーアフマウンナリ	◆るんるんヨガ	♥親子タイム(a)	
13 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くるみの木		
14 日	栄和ちとせ会	栄和ちとせ会				武州美苑会	♥かもんベビー(a)	
15 月		★にしすタイム		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング	アプローチ(a)	
16 火	ほほえみサロン			とげぬき麻雀			いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)	
17 水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★ららら・ソング		西巣鴨正心会				
18 木	とげぬきモルック	★ととのう気功 ゆるカンフー						♥木育ひろば(a)(p) ♥ベビー・マッサージ(a)
19 金	脳イキイキ教室			エヌツークラブ	◆さわやかヨガ		♥親子タイム(a)	
20 土	とげぬき鷗栄会	とげぬき鷗栄会	若葉会	フレンド麻雀				
21 日		ニューソング					♥かもんタイム(a) 公園であそぼう!	
22 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング	アプローチ(a)	
23 火	らくらく巣鴨の会	★健康増進カラオケ (通償)		7G			♥ふれあいタイム(a)	
24 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	とげぬき輪投げ		写経				
25 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ		西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	
26 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ	ホーアフマウンナリ	◆るんるんヨガ		
27 土	西巣鴨 睦福寿クラブ	西巣鴨 睦福寿クラブ	若葉会	フレンド麻雀				
28 日	★楽しく! ポッチャ	ひばり会		とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
29 月	休 館 日 (昭 和 の 日)							
30 火		夢芸人 カラオケサロン		7G				

※3月14日現在の予定です
都合により内容・時間等変更になる場合があります
・5月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 4月1日(月)9:00から
・事業がある場合はフレイル測定、スカイウェルの利用ができないことがあります
・車椅子の貸出しを行っています (第一)

★印⇒第一主催事業
無印⇒サークル・団体貸出
◆印⇒運営協議会主催・共催事業
*印⇒相談事業

♥印⇒第二主催事業
第二(a)午前 / (p)午後



<廃油の回収> 22日(月) 9:00~12:30 区民ひろば西巣鴨第一



ピアッサ
はじめました!

区民ひろばからの
情報を発信しています