

令和6年4月区民ひろば西池袋

★としまる体操

8日(月)・22日(月)
10:30~

東京都健康長寿医療センターの監修により区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。
みなさんと一緒に体を動かしましょう。

対象：区内在住65歳以上の方 先着25名
持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物
運動できる服装でご参加ください



個人利用証更新のお願い

4月1日より令和6年度個人利用証の更新が始まります。
ご協力お願い致します。

♥ベビーマッサージ

申込制

9日(火) 10:30~11:30

講師：内田ノブ子氏
対象：首のすわった1歳未満のお子様と保護者12組
申込：区内在住 3月28日(木)~
区外在住 4月4日(木)~
受付もしくは電話にて

★歌って健康♪

19日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

きれいな歌声のタカエさん、ピアノのシュウコさん、太鼓と笛のマリさん、喉の体操・歌って聴いて楽しいひとときを♪
4月生まれの方の誕生会も行います。
西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

対象：65歳以上

♣️手作り教室

10日(水) 1:30~

『メガネケースとミラーチャームのカルトナージュ』

講師：西池袋スタッフ
対象：区内在住の方 10名
申込：3月25日(月)~ 受付もしくは電話にて

申込制

♥音楽あそび

申込制

15日(月) 10:30~11:10

講師：吉永映子氏
対象：首のすわったあんよのお子様と保護者13組
申込：区内在住 3月28日(木)~
区外在住 4月4日(木)~
受付もしくは電話にて

★健康増進カラオケ

4日(木) 1:30~

申込制

対象：区内在住の65歳以上の方 先着6名(お一人3曲まで)
申込：随時(前日まで) 受付もしくは電話にて



♥きらきらタイム

25日(木) 11:00~

新年度最初のきらきらタイムは、4月生まれのお子さんの誕生会と季節のお楽しみで「手形で作ろうこいのぼり」を行いたいと思います。ふるってご参加ください。
(作ったものを入れる袋をご用意ください)

※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。
ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥プラレールタイム

13日(土)・28日(日)
10:00~12:00
1:00~3:00



8組まで入室できます。
最大1時間の交代制のため
お待ちいただく場合があります。

♥日曜午後のおはなし会

21日(日) 1:30~

りぶりんと・としまによる絵本の読聞かせです。
どなたでも参加できます。



★いきいきプログラム

としまる体操	8日(月) 22日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	19日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ
健康増進カラオケ	4日(木)	1:30	お一人3曲まで歌えるカラオケ

♣️交流プログラム

手作り教室	10日(水)	1:30	講師指導のもと小物を作成します
C S W暮らしのなんでも相談会 19日(金) 3:00~4:00 暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください。 さわ主催：豊島区民社会福祉協議会			

♥子育て支援プログラム


ベビーマッサージ	9日(火)	10:30	スキンシップをとりながらマッサージをします
音楽あそび	15日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびよびよ	10日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	25日(木)	11:00	季節のお楽しみと4月生まれのお誕生会
わくわくタイム	毎日	11:30	手遊び・絵本の読み聞かせ (事業により中止になることがあります)



	日		月		火		水		木		金		土			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
			1		2		3		4		5		6			
多目的室			5月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		ひまわり		サークル 元気	西池サロン	西池卓球 サークル	西池袋 太極拳	自彊術 サンサン		アマチュア 無線協議会			
教養室			さわやか麻雀						★健康増進 カラオケ							
	7		8		9		10		11		12		13			
多目的室			★としまる 体操 10:30		コーラス そら		♥ベビー マッサージ 10:30		サークル 友遊	♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30	楽楽 ポッチャ	西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風	自彊術 サンサン	♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00~ 3:00
教養室					長寿 クラブ				♣手作り教室							
	14		15		16		17		18		19		20			
多目的室			♥音楽 あそび 10:30		更生保護 女性会		骨盤体操		民生委員 ラルゴ班	西池卓球 サークル	西池サロン	理事会	西池袋 太極拳	★歌って 健康 1:30	長寿 クラブ	
教養室					さわやか麻雀				区高連 第5ブロック				CSW 何でも相談			
	21		22 点検日		23		24		25		26		27			
多目的室	♥のりもの タイム 2:00~ 4:00		★としまる 体操 10:30		コーラス そら		サークル 友遊		サークル 元気	楽楽 ポッチャ	♥きらきら タイム 11:00	女声合唱 いにしえの風	サークル すこやか	ひばり会		
教養室	♥日曜午後の おはなし会		オレンジ リボン								西池 絵手紙の会					
	28		29		30											
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00		♥ブラレール タイム 1:00~ 3:00		休館日 昭和の日		ひまわり									
教養室																

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：祝日、年末年始、12月29日～1月3日

- 区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しくください。
- ベビーカー置き場は1階にあります。
- 駐輪場には限りがあります。
- 館内では、靴下の着用をお願いしています。
- お持ちでない方は、入館をお断りする場合があります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

◎事業予定は都合により変更になることがあります。

ひろば主催事業です

- ★印 高齢者向けのいきいき事業
- ♥印 子育て支援事業
- ♣印 どなたでも参加できる
世代間交流事業

