



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしすがも

令和7年 4月 区民ひろば西巢鴨

【第一】西巢鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198
【第二】西巢鴨2-14-11 TEL3915-2379 Fax3915-2379



運営協議会主催・ひろば共催事業

さわやかヨガ	4・18日(金) 10:00から 11・25日(金) 13:00から	定員 各回 20名	申込3月25日(火)から (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	14日(月)・24日(木) 10:30から	定員 20名	<会場・受付>第一

4月から区民ひろばの入館方法がわかります

区民ひろば利用証は新規作成になりますので利用申請書の記入をお願いします
住所明記のものをご持参ください。

★緑のカーテン講習会
5月8日(木)10:00から11:00
自宅にゴーヤを植えて夏を涼しく過ごしましょう
ゴーヤの苗プレゼントします
定員:20名 申込:4/21(月)から

区民ひろば西巢鴨のイメージキャラクターとしてデビューした「かもー(かもいち)」です よろしくお願ひします

第二よりお知らせ
★赤ちゃんルームOPEN!
事業や貸室がない日に0歳児さん用のお部屋を用意してお待ちしております
【午前】9:00から11:30
【午後】1:30から2:30
3:30から4:30
♡親子タイム ~遊んで学ぼう交通安全~
5月2日(金) 10:30から11:00
定員:15組 申込:4/11(金)から
カーンカーンカーンひろばに踏切が登場するよ!

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から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	2・9・16・23日(水) ①10:00から ②11:00から	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 ※30日はお休みです	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	7・14・21・28(月) 13:00から16:00	囲碁・将棋をお楽しみください		当日窓口受付 初めて参加される方はご連絡ください
にしすタイム	8日(火) 13:30から14:30	北欧生まれのモルックを楽しみます	16名	3/21(金)から
楽しく!ポッチャ	11日(金)・27日(日) 10:00から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	3/25(火)から
ららら・ソング	16日(水) 13:30から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	4/3(木)から
おとなの読み聞かせ	16日(水) ①10:30から ②11:30から	「りぶりんと・としま」による心なご本本の読み聞かせです	各回 25名	当日窓口受付
健康増進カラオケ(通信)	23日(水) 13:30から15:00	各自好きな曲をリクエストして歌います ※今月より第4水曜日になります	10名	4/4(金)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	5日(土) 11:00から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	5日(土) 9:45から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
親子タイム	11日(金) 10:30から11:00 18日(金) 10:30から11:00	簡単工作!オリジナル「鯉のぼり」を作ろう 4月生まれのお誕生会と中央図書館のお話し会	15組	3/21(金)から 当日受付
かもんタイム	13日(日) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどで楽しめます		当日受付
かもんベイベー	20日(日) 10:00から11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「すくすく育て!」		当日受付
ふれあいタイム	22日(火) 11:00から11:30	ふれあい遊び・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	3・10・17・24日(木) 9:00から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

相談会《第一》

- *出張相談 2日(水)10:30から11:45
高齢者総合相談センター(菊がおる園)の職員による相談会
- *暮らしの何でも相談会 23日(水)10:30から12:00
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます
- *まちの相談室 高齢者福祉課(4566-2433)へご予約ください
豊島区高齢者福祉課の専門職員がひろばを巡回します

~第二からのお知らせ~

- ・大型ブロックの日 毎週水曜日 9:00から16:00
- ・お風の体操 アンパンマンの曲で体操をします!
- ・3階で事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます

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 火	★貸室受付(抽選)			麻雀7G	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
2 水	★にぎにぎ元気体操 ★出張相談			西巣鴨正心会	吟詠会			
3 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	
4 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			
5 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会	♥おはなしばたぼん(a)	♥ミニアスレチック(a)
6 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
7 月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
8 火		★にしすタイム		麻雀7G				
9 水	★にぎにぎ元気体操	写経		西巣鴨正心会	吟詠会			
10 木	自彊・縁結び	とげぬき輪投げ					♥木育ひろば(a)(p)	
11 金	★楽しく! ポッチャ		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)
12 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		
13 日				とげぬき麻雀		公園緑地課 ハーブガーデン	♥かもんタイム(a)	
14 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)
15 火	ほほえみサロン	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
16 水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの憩み聞かせ	★ららら・ソング						
17 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	
18 金	高齢者福祉課 口腔セミナー		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)
19 土	とげぬき雛栄会	花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
20 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベイビー(a)	
21 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)
22 火	1階集会室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません			麻雀7G				♥ふれあいタイム(a)
23 水	★にぎにぎ元気体操 ★暮らしの何でも相談会	★健康増進カラオケ (還債)		西巣鴨正心会				
24 木	◆いきいき 脳トレーニング	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	
25 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ		◆さわやかヨガ		
26 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ			
27 日	★楽しく! ポッチャ			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
28 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム				アプローチ(a)
29 火	休 館 日 (昭 和 の 日)							
30 水		写経		西巣鴨正心会				



※3月14日現在の予定です
都合により内容・時間等変更・中止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(火)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
(22日午前は第一のロビーのご利用ができません)
・車椅子の貸出しを行っています (第一)
・ひろばご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします

★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＞ 28日(月) 9:00~12:30 区民ひろば西巣鴨第一



ピアッザ
はじめました!

区民ひろばからの
情報を発信しています

