



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしずかも

令和7年 5月 区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 ⅴ3918-4197 Fax3918-4111
【第二】 西巣鴨2-14-11 ⅴ3915-2379 Fax3915-2379



SDGs未来都市豊島区
TOSHIMA
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS
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

3 健康 心身 健康	さわやかヨガ	2・16日(金)	10:00から	定員 各回 20名	申込4月25日(金)から
		9・23日(金)	13:00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
3 健康 心身 健康	いきいき脳トレーニング	12日(月)・22日(木)	10:30から	定員 20名	〈会場・受付〉第一

★緑のカーテン講習会 環境政策課
8日(木)10:00から11:00
ゴーヤを植えて夏を涼しく過ごしましょう
講師と一緒に「たねダンゴ」を作ります。苗プレゼント！
申込: 4/21(月)から 定員: 20名
※「たねダンゴ」は、公益社団法人日本家庭園芸普及会の登録商標(第5748044号)です

★交通安全研修会 土木管理課・巣鴨警察署
21日(水)14:30から15:10
申込: 5/12(月)から 定員: 30名

★皐月寄席
30日(金)13:30から14:30
桂 竹千代さんの落語を楽しみましょう
申込: 5/15(木)から 定員: 45名

★けん玉講座 高齢者福祉課
6月6日(金)
13:30から14:30
けん玉で楽しく遊びながら
介護予防しましょう！
定員: 12名
申込5/22(木)から

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
♡どれみランド 楽しい音楽遊び
21日(水)11:00から11:40 講師:大澤よしこ氏
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者
申込: 4/30(水)から 定員: 20組
ピアノに合わせて歌やふれあい遊びなどで楽しみましょう♪

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	7・14・21・28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 ※14日か21日天気がよければ、公園で行います	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	12・19・26(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
	にしずタイム	13日(火) 13:30から14:30 音楽を楽しみながらゲームをしましょう	16名	4/28(月)から
	楽しく!ポッチャ	9日(金)・25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	4/28(月)から
	ららら・ソング	21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	5/12(月)から
	ととのう気功 ゆるカンフー	27日(火) 13:30から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	5/9(金)から
	健康増進カラオケ(通信)	28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	10名	5/9(金)から
子育て事業 《第二》	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
	おはなしばたぼん	10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	10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	2日(金) 10:30から11:00 遊んで学ぼう交通安全!ひろばに踏切が登場します☆	15組	4/11(金)から
		16日(金) 10:30から11:00 5月生まれのお誕生会と中央図書館のお話し会		当日受付
	かもんタイム	11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
	かもんベビー	18日(日) 10:00から11:00 体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「ブランコにのって」		当日受付
	ベビーマッサージ	22日(木) 10:30から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	5/1(木)から
	ふれあいタイム	27日(火) 11:00から11:30 「駒込キッズ」の読みきかせ 大型絵本やパネルシアターなどを楽しめます		当日受付
	親子体操	30日(金) 10:30から11:10 講師: 藤井芳子氏 対象: ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者	15組	5/9(金)から
	木育ひろば	1・8・15・22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

出張相談 7日(水)10:30から11:45
高齢者総合相談センター(菊おる園)の職員による相談会

暮らしの何でも相談会 28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
- ・お昼の体操 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、自転車やコンビカー等で遊べます

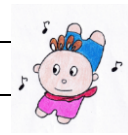
令和7年
5月

区民ひろば西巣鴨 カレンダー

区民ひろば X SOGs

【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 木	★貸室受付(抽選)	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	
2 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			♥親子タイム(a)
3 土	休 館 日 (憲 法 記 念 日)							
4 日	休 館 日 (み ど り の 日)							
5 月	休 館 日 (こ ど も の 日)							
6 火	休 館 日 (振 替 休 日)							
7 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会	吟詠会			
8 木	緑のカーテン講習会	ストレッチ	自彊・縁結び	とげぬき麻雀			♥木育ひろば(a)(p)	
9 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		
10 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くるみの木	♥おはなしばたぼん(a)	♥ミニアスレチック(a)
11 日	とげぬきモルック			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)	
12 月	◆いきいき 脳トレーニング	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)
13 火		★にしすタイム		麻雀7G				
14 水	★にぎにぎ元気体操 (青空)	写経		西巣鴨正心会	吟詠会			
15 木	らくらく巣鴨の会	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	
16 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)
17 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	としま地域未来塾		
18 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ	♥かもんベイベー(a)	
19 月		ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
20 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 (桑々吹き矢)		
21 水	★にぎにぎ元気体操 (青空)	★ららら・ソング ★交通安全研修会		西巣鴨正心会				♥どれみランド(a)
22 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び				♥木育ひろば(a)(p)	♥ベビーマッサージ(a)
23 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ		◆さわやかヨガ		
24 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	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
25 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀				
26 月	らくらく巣鴨の会	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)
27 火		★ととのう気功 ゆるカンフー		麻雀7G				♥ふれあいタイム(a)
28 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 (通信)		西巣鴨正心会				
29 木	臨 時 休 館 日							
30 金	1階集会所及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません	★卓月寄席						♥親子体操(a)
31 土		夢芸人カラオケサロン	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		

※4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
 ・6月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 5月1日(木)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
 (30日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> 26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

