



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 6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



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。

**生け花体験会** 25日(水) 13:30から15:00 定員 8名 参加費 1500円(当日会場にて支払い) 申込:6/5(木)から  
日本の華道を体験します。お花・道具はこちらで準備します <会場・受付>第一

**さわやかヨガ** 6・20日(金) 10:00から 定員 各回 20名 申込:5月25日(日)から  
13・27日(金) 13:00から 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** 9日(月)・26日(木) 10:30から 定員 20名 <会場・受付>第一  
はじめて参加を希望される方はご連絡ください

**★けん玉講座** 高齢者福祉課  
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!  
申込:5/22(木)から 定員:12名

**★出前寄席** 産業振興課消費生活グループ  
16日(月) 13:30から14:10  
出演:柳家花いち氏  
「騙しの手口は もうええわ!」  
申込:5/27(火)から 定員:45名

**★スマホ相談窓口** ソフマップ  
30日(月) 13:30から15:30 (一人30分)  
①13:30から14:00 ②14:00から14:30  
③14:30から15:00 ④15:00から15:30  
ご自身のスマホのお困り事をプロに相談できます  
申込:6/6(金) 定員:各時間3名 計12名

**★サマーコンサート**  
7月5日(土) 13:30から14:30  
淑徳巣鴨ギター部による演奏とミニミニギター体験会  
定員:45名  
申込6/20(金)から

**リズムエクササイズ**  
10日(火) 10:30から11:15 講師:加藤由依氏  
対象:首がすわってから就学前までの子どもと保護者  
申込:5/20(火)から先着15組  
抱っこひものままでできるママのエクササイズです♡  
音楽に合わせて、親子で一緒に体を動かしましょう♪

**♥おやこ運動会**  
23日(月) 10:30から11:15  
対象:0歳から就学前の子どもと保護者  
申込:6/2(月)から先着20組  
玉入れやかかけっこなど、親子で楽しみましょう!

**♥かもんセンターお楽しみ会**  
29日(日) 10:30から11:15 出演:酒井基宏  
対象:0歳から就学前の子どもと保護者  
申込:6/8(日)から先着30組  
パネルシアターや歌、お話で楽しみましょう♪

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
にぎにぎ元気体操	4・11・18・25日(水) ①10:00から ②11:00から	タオルをにぎながらの体操です 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	2・9・16・23・30日(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	10日(火) 13:30から14:30	手作りのでかい虫よけをつくります	12名	5/26(月)から
楽しく!ポッチャ	13日(金)・22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	5/26(月)から
菜々子の ハッピーソング	18日(水) 13:30から14:30	講師:森 菜々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう ストレッチやリズム体操も行います	25名	5/27(火)から
おとなの読み聞かせ	18日(水) ①10:30から ②11:30から	「りぶりんと・としま」による心ごむ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)	25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	6/5(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
おはなしばたぼん	7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	7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	6日(金) 10:30から11:00	「ファイト たのしく1・2・3!」 みんなでからだを使って遊びましょう!	15組	5/20(火)から
	20日(金) 10:30から11:00	手遊びや絵本の読み聞かせで、 6月生まれの誕生会をお祝いしましょう☆		当日受付
かもんタイム	8日(日) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどで楽しみます		当日受付
かもんベビー	15日(日) 10:00から11:00	体重測定・手足形取り・お風裳フォト「カエルと一緒に雨宿り」		当日受付
ベビーマッサージ	14日(土) 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	5/24(土)から
ふれあいタイム	24日(火) 11:00から11:30	「横田先生のおしゃべり相談」 ふれあい遊びや、先生とお話をしてリフレッシュしましょう♪		当日受付
親子体操	27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	6/6(金)から
木育ひろば	毎週木曜日(休館日除く) 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** 4日(水) 10:30から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** 25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(休館日除く) 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 日	とげぬきモルック					銀河鉄道クラブ		
2 月	★貸室受付(抽選)	ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
3 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 (楽楽吹き矢)		
4 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		写経	吟詠会			
5 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	
6 金	脳イキイキ教室	★けん玉講座		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ	いきいきクラブIN豊島 (会議)		♥親子タイム(a)
7 土		新田町会婦人部	若葉会	フレンド麻雀		としま地域未来塾	♥おはなしばたぼん(a)	♥ミニアスレチック(a)
8 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)	
9 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)
10 火		★にしすタイム	★ヒヤリング フレイルチェック	麻雀7G		西巣鴨新田町会		♥リスムエクササイズ(a)
11 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会	吟詠会			
12 木	<b>臨時休館日</b>							
13 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		
14 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	ミニサークル くるみの木		♥ベビーマッサージ(a)
15 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベイビー(a)	
16 月	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	★出前寄席		★囲碁・将棋タイム				アプローチ(a)
17 火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
18 水	★にぎにぎ元気体操 *おとなの読み聞かせ	★葉々子のハッピーソング		写経				
19 木	らくらく巣鴨の会		自彊・縁結び	西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	
20 金	高齢者福祉課	高齢者福祉課	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)
21 土	とげぬき鶴栄会	とげぬき鶴栄会	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		
22 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀				
23 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		♥おやこ運動会(a)
24 火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		西巣鴨新田町会	♥ふれあいタイム(a)	
25 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		◆生け花体験会		
26 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	フレンド麻雀			♥木育ひろば(a)(p)	
27 金	脳イキイキ教室			エヌツークラブ		◆さわやかヨガ		♥親子体操(a)
28 土	<b>臨時休館日</b>							
29 日				とげぬき麻雀				♥かもんサンデー(a)
30 月		★スマホ相談窓口		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(a)

※5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  
・7月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 6月2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  
(16、20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



**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

