



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 7月 区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198
【第二】西巣鴨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。

運営協議会主催・ひろば共催事業

ハワイアンストラップ作り 8日(火) 13:30から 定員:25名 申込:6月25日(水)から 材料費110円(当日会場にて支払い)
リボンを編んでストラップを作ります 対象:どなたでも <会場・受付>第一

さわやかヨガ 4・18日(金) 10:00から 定員 各回 20名 申込:6月25日(水)から
11・25日(金) 13:00から 対象:大人の方
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 今月はお休みです

★姿勢・腰痛講座 高齢者福祉課 4日(金) 13:30から14:30
姿勢を整えて腰痛を予防します 対象:65歳以上の方 申込:受付中 定員:20名

★みんなでカラオケ 23日(水) 13:30から15:00
大人はもちろん、お子さんも大歓迎
カラオケで交流します 対象:どなたでも 申込:7/4(金)から 定員:10名

◆どれみランド 楽しい音楽遊び 6日(日) 11:00から11:40 講師:大澤よしこ氏
対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者 申込:6/20(金)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!

◆親子体操 27日(日) 講師:藤井芳子氏
ひよこクラス(ハイハイから1歳半) 10:30から10:50
パンダクラス(1歳半から3歳児) 11:00から11:30
申込:7/6(日)から 定員:各クラス15組
日曜開催です!体を動かしてリフレッシュしましょう☆

★サマーコンサート 5日(土) 13:30から14:30
淑徳巣鴨中学高等学校ギター部による
演奏とギターミニミニ体験会 対象:どなたでも 申込:6/20(金)から 定員:45名

◆夏休み 子どもの居場所になります◆
7/22(火)から8/29(金)平日の午前・午後
※8月11日~15日は除く
子どもたちの居場所として、
西巣鴨区民集会所(区民ひろば西巣鴨第一の2階)
で事業実施や自習室の開放をします。
実施しない日もあります。日程は裏面をご覧ください

申込方法:特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順) 開館・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
17日(木)・21日(月)・29日(火)は休館日のため受付できません 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	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・28日(月) 13:00から16:00	囲碁・将棋をお楽しみください 対象:どなたでも		当日窓口受付 初めて参加される方はお電話ください
にしすタイム	8日(火) 10:30から11:30	ボランティア募集!9月に第二で行われる「えんにち」の商品を手作りします(簡単な工作です) 対象:大人の方	12名	6/23(月)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 対象:どなたでも	各回 12名	6/23(月)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 対象:大人の方	25名	6/26(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 対象:主に65歳以上の方		直接職員にお声かけください
子育て事業	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 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		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) 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
親子タイム	4日(金) 10:30から11:00 18日(金) 10:30から11:00	「七夕飾りをつくろう」 七夕のお話やパネルシアターもあります♪ 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	6/20(金)から
親子ピラティス	8日(火) 10:30から11:15	講師:大塚知美氏 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	6/20(金)から
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 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
かもんベイビー	20日(日) 10:00から11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「海で遊ぼう!」 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
ふれあいタイム	22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 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
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みましょう 対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付

出張相談 2日(水) 10:30から11:45
高齢者総合相談センター(菊かおる園)の職員による相談会

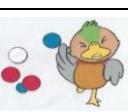
暮らしの何でも相談会 23日(水) 10:30から12:00
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます

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(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



【開館時間】 9:00から17:00
休館日は下記表をご確認ください

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)	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
2 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会				
3 木	自彊・縁結び	ストレッチ		フレンド麻雀			♥木育ひろば(am)(pm)	
4 金	脳イキイキ教室	★姿勢・腰痛講座		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(am)
5 土	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	★サマーコンサート					♥おはなしばたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
6 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				♥どれみランド(am)
7 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
8 火	★にしすタイム	◆ハワイアン ストラップ作り		麻雀7G				♥親子ピラティス(am)
9 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				
10 木	らくらく巣鴨の会	ニューソング	自彊・縁結び			GSW	♥木育ひろば(am)(pm)	
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		
12 土		花扇会	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(am)	
14 月		ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
15 火	ほほえみサロン	西巣鴨新田町会		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
16 水	★にぎにぎ元気体操	★ららら・ソング		西巣鴨正心会				
17 木	臨 時 休 館 日							
18 金	脳イキイキ教室	とげぬき輪投げ		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
19 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		
20 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベイビー(am)	
21 月	休 館 日 (海 の 日)							
22 火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		夏休み子どもの居場所		♥ふれあいタイム(am)
23 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★♥みんなでカラオケ		西巣鴨正心会	夏休み子どもの居場所	夏休み子どもの居場所		
24 木	自彊・縁結び	ストレッチ			夏休み子どもの居場所	夏休み子どもの居場所	♥木育ひろば(am)(pm)	
25 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ	夏休み子どもの居場所	◆さわやかヨガ		
26 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	としま地域未来塾		
27 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		♥親子体操(am)
28 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム	夏休み子どもの居場所	夏休み子どもの居場所		アプローチ(am)
29 火	臨 時 休 館 日							
30 水		写経			夏休み子どもの居場所	夏休み子どもの居場所		
31 木	らくらく巣鴨の会		自彊・縁結び		夏休み子どもの居場所	夏休み子どもの居場所	♥木育ひろば(am)(pm)	

※6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
・8月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 7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
(5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(am)午前 / (pm)午後



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

