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8年　11月 区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2−35− 3　℡3918−4197　Fax3918−4198
【第二】西巣鴨2−14−11　℡3915−2379　Fax3915−2379

SDGs未来都市豊島区　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

仏教に親しむ　13日(金)仏教講話　13時30分から　定員 16名　申込:受付中　対象：大人の方　＜会場・受付＞第一

さわやかヨガ　6・13・27日(金)　10:00から　定員 各回 20名（初めての方が優先となります）　申込10/25(日)から
ご都合のよい日程をお申込みいただけます　対象：大人の方　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
初めて参加を希望される方はご連絡ください　対象：主に65歳以上の方

かもんタイム「落ち葉で遊んでSDGs」　29日(日)　11:00から11:30　定員:15組　申込:11/6(金)
西巣鴨二丁目公園で落ち葉で遊びましょう　対象：乳幼児と保護者　＜会場＞西巣鴨二丁目公園（当日公園に直接いらしてください）＜受付＞第二

予告! **ちょっと早いクリスマス**　12月 6日(日)　10:30から11:30　定員:お子さま40名　申込:11/13(金)　出演:森 菜々子氏　＜会場・受付＞第二
クリスマスソングに合わせてふれあい遊びを楽しみましょう　対象：乳幼児と保護者

第一 いきいきひろば

★かんじゅく座公演
19日（木）13：30から14：30（開場13：15）
「天の岩戸」「囚幡の白兎」
対象：大人の方　定員：45名
申込：10/30（金）から

★にしすタイム　水引細工

25日(水)13：30から
水引でお正月用品を作ります
講師：山口葉子氏　材料費：500円(当日窓口)
対象：おとなの方　定員：10名
申込：11/12(木)から

健 ★ととのう気功・ゆるカンフー
5日(木)13：30から14：30
体を動かしながら瞑想や呼吸法も行います
講師：上原あこ氏
対象：大人の方　定員：18名
申込：10/22(木)から

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)〜12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

予告! **★回遊音楽キャラバン**

12月7日(月)13：30から（開場13：15）
ヴァイオリンとピアノと打楽器の演奏を楽しみます
対象：どなたでも　定員：45名
申込：豊島区在住の方11/20(金)から
豊島区以外の方11/27(金)から

第二 子育てひろば

♥ふれあいタイム〜おでかけ相談〜
17日(火)11：00から12：00
東部子ども家庭支援センターによる
おでかけ相談です
お子さんを遊ばせながら相談できます
対象：乳幼児と保護者
主催：東部子ども家庭支援センター

ジモイク
子育て事業
24時間簡単予約


みんなの区民ひろばフェス
「青空コンサート2026」
11月21日（土）10〜16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10〜16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

申込方法：特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
3(火)・11(水)・20(金)・23(月)は休館日のため受付できません

開館・受付時間　9：00から17：00　Faxは返信用電話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お申込みの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 健	4・18・25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　対象：主に65歳以上の方 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
	楽しく！ボッチャ	13日(金) 10：00から11：00	パラリンピック種目の「ボッチャ」ルールを覚えて楽しみます 体力に合わせて椅子に座ってご参加ください　対象：どなたでも	各回12名	10/26(月)から
	囲碁・将棋タイム	2・9・16・30日(月) 13：00から16：30	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	
	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　対象：大人の方	35名	10/27(火)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《第二》	おはなしぱたぽん	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 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	ミニアスレチックタイム	7日(土) 9：45から13：00	バランスストーン・トランポリン・トンネルなどのどれかであそべます 対象：乳幼児と保護者	申込不要	
	親子タイム（お誕生会）	13日(金) 10：30から11：00	中央図書館のおはなし会と11月生まれのお友だちのお誕生会をします 対象：乳幼児と保護者	当日受付	
	かもんベイビー	15日(日) 10：00から11：00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「ある秋の日の森の中」 対象：0歳児と保護者	当日受付	
	ベビータッチ＆トーク	19日(木) 10：30から11：15	講師：横田千春氏　ベビーマッサージをしながら子育て相談もできます 対象：首がすわってから8ヶ月くらいまでの乳児と保護者 持ち物：バスタオル、あれば日頃使用しているベビーオイルなど	10組	11/5(木)から
	ベビーダンス	24日(火) 10：30から11：30	講師：久保田　朱沙氏　抱っこひものままでママとダンスをしましょう 対象：首がすわってから1歳くらいまでの乳児と保護者(抱っこひもに入ること) 持ち物：抱っこひも、体温計、水分補給できるものなど	10組	11/10(火)から
	親子体操	27日(金) 10：30から11：10	講師：藤井芳子氏　マットやボールを使って親子で楽しく動きましょう 対象：ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者	15組	11/13(金)から
	大型ブロックの日	4・18・25日(水) 9：00から16：00	大きなブロックでお城やお家を作って遊べます 対象：乳幼児と保護者	申込不要	
	木育ひろば	5・12・19・26日(木)	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう 対象：乳幼児と保護者	申込不要	

健 としま健康チャレンジ！の対象事業　アプリの登録が必要です

相談会《第一》
***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**　9日(月)10:30から11:45
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

「にしすカフェ」（第一）
11月25日(水)
11:00から15:00
ホットコーヒー100円
詳細館内ポスター参照

〜第二からのお知らせ〜
・**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8年
11月 区民ひろば西巣鴨 カレンダー

【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



		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）			
日	曜	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	多目的室・ロビー	3Fホール
1	日				とげぬき麻雀				
2	月	★貸室受付（抽選）	写経		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
3	火	文 化 の 日 （休 館 日）							
4	水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
5	木	らくらく巣鴨の会	★ととのう気功 ゆるカンフー	自彊・縁結び	ストレッチ	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
6	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	いきいきクラブIN豊島 （スマホ教室）		
7	土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		やまと拳法	❤おはなしぱたぽん(am)	❤ミニアスレチックタイム(am)
8	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
9	月	◆いきいき脳トレーニング *暮らしの何でも相談会			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
10	火	★フレイル しっかりチェック			麻雀7G				
11	水	休 館 日							
12	木	らくらく巣鴨の会	緑の会 巣鴨	自彊・縁結び	エヌツークラブ	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
13	金	★楽しく！ボッチャ	◆仏教に親しむ（講話）	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			❤親子タイム誕生会(am)
14	土		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		
15	日				とげぬき麻雀		ミニサークル くるみの木	❤かもんベイビー(am)	
16	月		とげぬき輪投げ		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
17	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）		❤ふれあいタイム おでかけ相談(am)
18	水	★にぎにぎ元気体操	★菜々子のハッピーソング		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
19	木	16:00時までは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	★かんじゅく座公演	自彊・縁結び				❤木育ひろば(am)(pm)	❤ベビータッチ＆トーク(am)
20	金	休 館 日							
21	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	武州美苑会		
22	日	とげぬきモルック	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				
23	月	勤 労 感 謝 の 日 （休 館 日）							
24	火				麻雀7G				❤ベビーダンス(am)
25	水	★にぎにぎ元気体操	★にしすタイム		写経				❤大型ブロックの日(am)(pm)
26	木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	麻雀7G	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
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(am)
28	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	武州美苑会		
29	日						銀河鉄道クラブ		❤かもんタイム公園にて開催 落ち葉で遊んでSDGs(am)
30	月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)

※R8年10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
・12月の貸室利用申込み受付 ⇒ 11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
・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
（必要な方は室内履きをご持参ください）

★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
＊印⇒相談事業

ピアッザ
区民ひろばからの
情報を発信しています

＜廃油の回収＞ 24日(火) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一