

令和7年7月区民ひろば西池袋

★小布施先生の若返り体操 7日(月) 1:30~

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ有酸素運動です。
対象：65歳以上の方 先着25名(区内優先)
持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分補給の飲み物
運動のできる服装でご参加ください。

★としまる体操 4日(金)・18日(金) 10:30~

東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。みなさんと一緒に体を動かしましょう。

対象：区内在住65歳以上の方 先着30名
持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物
運動のできる服装でご参加ください。



★歌って健康♪ 18日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 対象：65歳以上
きれいな歌声のタカエさん、ピアノのシュウコさん、太鼓と笛のマリさん、喉の体操・歌って聴いて楽しいひとときを♪
7月生まれの方のお誕生会もおこないます。
西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★健康増進カラオケ 3日(木) 1:15~

対象：区内在住の65歳以上の方
先着8名(お一人3曲まで)
申込：6月19日(木)~
受付もしくは電話にて

申込制



★Westpond(ウエストポンド)

セタコンサート

大人のセタコンサートです。
たくさん笑って暑さを吹き飛ばしましょう！

5日(土) 1:30~3:30 (第1部・第2部)
(開場1:10~)

出演：Westpond(ウエストポンド)
対象：65歳以上の方 先着70名
※申込不要です。直接ひろばへお越しください。

♥乳幼児健康相談 15日(火)

区内在住のおおむね1歳までの乳幼児を対象に、身長・体重の測定を行います。また、測定後子育て・食事・歯などの相談もできます。

申込：池袋保健所に予約
※詳細は、池袋保健所ホームページでご確認ください
お問い合わせ：池袋保健所 健康推進課

♥日曜午後のおはなし会 20日(日) 1:30~

りぶりんと・としまによる絵本の読聞かせです。
どなたでも参加できます。

♥ベビーマッサージ 申込制

8日(火) 10:30~11:30

講師：内田ノブ子氏
対象：首のすわった1歳未満のお子様と
保護者 12組

申込：区内の方 6月26日(木)
区外の方 7月3日(木)
窓口もしくは電話受付

♥きらきらタイム 24日(木) 11:00~

今月は、7月生まれのお子さんの誕生会と「赤ちゃんも遊べるよ！アスレチックタイム！」を行います。ふるってご参加ください。
※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。
ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥プラレールタイム

12日(土)・27日(日)
10:00~12:00
1:00~3:00



時間内フリーでプラレールで遊べます。

★いきいきプログラム				♣交流プログラム				♥子育て支援プログラム				
小布施先生の若返り体操	7日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ	手作り教室				ベビーマッサージ	8日(火)	10:30	スキンシップをとりながらマッサージをします	
健康増進カラオケ	3日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ	<p>夏休み子どもの居場所になります。子どもたちの居場所として、下記のひろばで事業実施や自習室の解放をします。</p> <p>・ひろば西楽鴨第一・ひろば朋有・ひろば目白 ひろば池袋本町・ひろば長崎</p> <p>日時：7月22日(火)~8月29日(金)の平日のみ(8/11~8/15は除く)</p> <p>詳しいことは各館カレンダーをご覧ください。</p>				としま子育てサロンびびよ	9日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム	
としまる体操	4日(金) 18日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操					プラレールタイム	12日(土) 27日(日)	10:00~12:00 1:00~3:00	時間内プラレールで遊べます	
歌って健康	18日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ					きらきらタイム	24日(木)	11:00	季節のお楽しみと7月生まれのお誕生会	
								わくわくタイム	月~金	11:30	手遊び・絵本の読み聞かせ(事業により中止になることがあります)	

CSW暮らしのなんでも相談会 18日(金)3:00~4:00
主催：豊島区民社会福祉協議会

	日		月		火		水		木		金		土									
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後								
					1		2		3		4		5									
多目的室					8月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		ひまわり		サークル 元気		西池サロン		西池卓球 サークル		西池袋 太極拳		★としまる 体操 10:30		サークル すこやか		★七タコンサート 1:30	
教養室					あやめ会						★健康増進 カラオケ		まちの相談室		千早句会							
	6		7		8		9		10		11		12									
多目的室			★小布施 先生の 若返り体操 1:30		♥ベビー マッサージ 10:30		楽楽 ポッチャ		♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30		サークル 友遊		西池 絵手紙の会		女声合唱 いにしえの風		自彊術 サンサン		♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00		♥ブラレール タイム 1:00~ 3:00	
教養室			わんぱく 部会		さわやか麻雀		CSW								さわやか麻雀							
	13		14		15		16		17		18		19									
多目的室	休館日 (施設点検日)		コーラス そら		乳幼児 健康相談		民生委員 ラルゴ班		西池卓球 サークル		西池サロン		理事会		西池袋 太極拳		★としまる 体操 10:30		★歌って 健康 1:30			
教養室					あやめ会												CSW 何でも相談					
	20		21		22		23		24		25		26									
多目的室	♥のりもの タイム 2:00~ 4:00		休館日 (海の日)		骨盤体操		楽楽 ポッチャ		サークル 元気		サークル 友遊		♥きらきら タイム 11:00		女声合唱 いにしえの風		自彊術 サンサン		ひばり会			
教養室	♥日曜午後の おはなし会				オレンジ リボン		交流部会										さわやか麻雀					
	27		28		29		30		31													
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00		♥ブラレール タイム 1:00~ 3:00		休館日 (施設点検日)		ひまわり		★高齢者 福祉課 足腰筋力 アップ		長寿クラブ		西池 絵手紙の会									
教養室																						

ひろば主催事業

- ★印 高齢者向けのいきいき事業
- ♥印 子育て支援事業
- ♣印 どなたでも参加できる

世代間交流事業

※事業の予定は都合により変更になることがあります。

開館時間：午前9時～午後5時 **休館日：カレンダーをご覧ください。**

- 区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しください。
- ベビーカー置き場は1階駐輪場奥にあります。(ひろば内には置くスペースはありません。)
- 駐輪場には限りがあります。
- 館内では、**小学生以上の方に靴下の着用をお願いしています。**お持ちでない方は、入館をお断りする場合があります。

ご理解・ご協力のほどをよろしくお願い致します。

★印は、高齢者福祉課の事業となります。
 詳しいことは高齢者福祉課にお問い合わせください。
 (高齢者福祉課 TEL03-4566-2433)