

令和7年6月区民ひろば西池袋

特定非営利活動法人ひろば西池袋
171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ2階
☎03 (3980) 0088 fax03 (3980) 0089

★小布施先生の若返り体操 2日(月) 1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビクスを取り込んだ有酸素運動です。

対象：65歳以上の方

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 6日(金)・20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。

みなさんで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
運動できる服装でご参加ください



★交通安全教室(高齢者向け) 6日(金) 11:30～

★歌って健康♪ 20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♪ 6月生まれの方の誕生会も行います。

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。

★けん玉講座 10日(火) 1:30～2:30

講師指導のもと、体感を感じながらけん玉を楽しむ講座です。

対象：区内在住65歳以上の方 先着12名

申込：5月15日(木)～ 受付もしくは電話にて

申込制

♣️手作り教室 11日(水) 1:30～3:00

『カルトナージュ ～大・小トレ～』

講師：猪野美佐子氏

対象：区内在住の方 10名

材料費：300円

申込：5月27日(火)～

材料費を添えて窓口にてお申込みください。

申込制

♥️きらきらタイム 26日(木) 11:00～

今月のきらきらタイムは、6月生まれのお子さんの誕生会と『七夕製作』を行いたいと思います。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。

★オーラル(お口)フレイル予防

～ペロッと笑ってあっぱっぱー～

16日(月) 1:30～2:50 (80分)

お口の状態をゲーム感覚で楽しく学びます。

講師：大和田裕美氏 (NPO法人とらいあんぐる)

対象：区内在住65歳以上の方 25名

申込：5月15日(木)～ 受付もしくは電話にて

協力：東京科学大学摂食嚥下 リハビリテーション学分野

協賛：(株)LOTTE 江崎グリコ(株)

★健康増進カラオケ 5日(木) 1:15～

お一人3曲歌えます



対象：区内在住の65歳以上の方 先着8名

申込：5月15日(木) 受付もしくは電話にて

申込制

♥️ベビーマッサージ 申込制

10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：区内在住 5月22日(木)～

区外在住 5月29日(木)～

受付もしくは電話にて

♥️わらべうたキッズマッサージ

17日(火) 11:00～11:40

お子さんが座って楽しめるマッサージです。オリジナルのわらべうたを歌いながら脳や音感を育むだけでなく親子の絆をより深めます。ぜひ、ご参加ください。

申込制

講師：こけこ相談室 えいこ氏

対象：1歳(おすわりができる)～2歳まで 10組

申込：区内在住 5月22日(木)～

区外在住 5月29日(木)～

受付もしくは電話にて

♥️プラレールタイム



14日(土)・29日(日)

10:00～12:00

時間内フリーで

1:00～3:00

遊べます

♥️日曜午後のおはなし会



15日(日) 1:30～

りぶりんと・としまによる絵本の読み聞かせです。

★いきいきプログラム

小布施先生の若返り体操	2日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進カラオケ	5日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる体操	6日(金) 20日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	20日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣️交流プログラム

手作り教室	11日(水)	1:30	講師指導のもと小物を作成します
C S W暮らしのなんでも相談会 20日(金) 3:00～4:00 暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください。 主催：豊島区民社会福祉協議会			

♥️子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	10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
わらべうたキッズマッサージ	17日(火)	11:00	オリジナルのわらべうたを歌いながらマッサージ
としま子育てサロンびよびよ	11日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	26日(木)	11:00	季節のお楽しみと6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)

	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		6		7	
多目的室			7月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	★小布施先生 の 若返り体操 1:30	骨盤体操	ひまわり	サークル 元気	西池サロン	★高齢者 福祉課 フォロー アップ	西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30 交通安全教室 11:30	サークル すこやか		サークル 友遊
教養室						あやめ会				★健康増進 カラオケ	まちの相談室	さわやか麻雀		
	8		9		10		11		12		13		14	
多目的室	休館日 (施設点検日)			コーラス そら	♥ベビー マッサージ 10:30	楽楽 ボッチャ	♥としま 子育てサロン ひよびよ 10:30		西池 絵手紙の会	女声合唱団 いにしえの風	西池卓球 サークル	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						★けん玉 講座		♣手作り教室				さわやか麻雀		
	15		16		17		18		19		20		21	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00~ 4:00		★オーラル フレイル 1:30	♥わらべ うたキッズ マッサージ 11:00	民生委員 ラルゴ班	サークル 元気	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		ひばり会
教養室		♥日曜午後の おはなし会			オレンジ リボン	あやめ会						CSW 何でも相談		
	22		23		24		25		26		27		28	
多目的室		サークル 友遊		コーラス そら	西池卓球 サークル	ひまわり	★高齢者福祉課		♥きらきら タイム 11:00	女声合唱団 いにしえの風		楽楽 ボッチャ		長寿クラブ
教養室								千早句会	西池 絵手紙の会			さわやか麻雀		
	29		30		休館日 (施設点検日)									
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												
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。

・ランチタイム(12:00~1:00)のご利用は
予約が必要です。
3組10名までの入室となり、3日前から予約を
受け付けております。
・第3金曜日は高齢者事業のため、ランチルーム
のご利用ができません。
詳しいことはひろばにお問い合わせください。

★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 TEL:03-4566-2433)

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
でお越しく下さい。
- ・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
入館をお断りすることがあります。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。