



令和6年 3月 区民ひろば西巢鴨

【第一】西巢鴨2-35-3 TEL.3918-4197 Fax3918-4198
【第二】西巢鴨2-14-11 TEL.3915-2379 Fax3915-2379



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

さわやかヨガ 1・15日(金) 10:00~ 定員20名 参加費:500円 <会場>第一 募集休止中

お知らせ 4月より第2・4(金) 13:00~14:00が追加になり、募集再開します

いきいき脳トレーニング 11(月)・28(木) 10:30~ 定員20名 <会場>第一

第一 いきいきひろば

★にしそタイム

22日(金) 13:30~15:00

北欧生まれのモルックを楽しみましょう
申込: 3/4(月)から 16名



第二 子育てひろば

◆どれみランドスプリングコンサート

3月3日(日) 14:00~14:45

出演: 大澤よしこ・すかむ児童合唱団

対象: 0歳から就学前の子どもと保護者



申込: 2/11(日)から30組

音楽とふれあいながら楽しく歌って遊びましょう♪

◆ベビーマッサージ

21日(木) 10:30~11:15 講師: 横田千春氏

対象: 首がすわってから7ヶ月の乳児と保護者



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 9:00~17:00 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
いきいき事業	3 3D脳トレーニング にぎにぎ元気体操	6・13・27日(水) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	タオルをにぎりながらの体操です 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
	11 3D脳トレーニング コミュニティひろばにしそ	4・11・18・25日(月) 13:00~16:00	囲碁・将棋・ゲーム・大人の塗り絵カレンダー・脳トレ問題・美文字 読書など自由にお楽しみください		当日窓口受付
	3 3D脳トレーニング 楽しく! ポッチャ	8日(金)・24日(日) 10:00~11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しめます どちらか1日でも両日でも参加できます	各回 12名	2/27(火)から
	3 3D脳トレーニング うたのひろば	13日(水) 13:30~14:30	講師: 森奈々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう	25名	2/29(木)から
	3 3D脳トレーニング ひとのう氣功 ゆるカンフー	21日(木) 13:30~14:30	講師: 上原あこ氏 心・体・呼吸をととのえて、もっと元気に! カンフーや瞑想も行います	18名	2/29(木)から
	3 3D脳トレーニング 健康増進カラオケ(通信)	12・26日(火) 13:30~15:00	各自好きな曲をリクエストして歌います	各回 10名	2/27(火)から
	3 3D脳トレーニング 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
子育て事業	4 お花見 お花見 親子タイム	1日(金) 10:30~11:00	3月生まれのお誕生会とゲーム 「花とちょうちゆの舞」ちゅうちゅを飛ばすよ!		当日受付
		8日(金) 10:30~11:30	お店やさんごっこ「お店をまわってお買い物を楽しもう!」 5店舗用意してお待ちしています エコバッグをご持参ください	20組	2/20(火)から
	4 おはなし おはなししばたぽん	2日(土) 11:00~11:30	大島あつ子氏による楽しいおはなしとパネルシアターです 小さいお子さんもどうぞ!		当日受付
	3 おはなし ミニアスレチック	2日(土) 9:45~13:00	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
	4 おはなし かもんタイム	10日(日) 11:00~11:30	手遊び・大型絵本・パネルシアターなどで楽しめます		当日受付
	3 おはなし 親子ピラティス	12日(火) 10:30~11:15	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	13組	2/20(火)から
	3 おはなし 親子体操	15日(金) 10:30~11:00	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	2/24(土)から
	3 おはなし かもんベイビー	17日(日) 隨時受付 10:00~11:00	体重測定・手形足形取り・お写真撮影「楽しいね✿お花見」 10:25~と11:10~ミニお話会 手遊び・ふれあい遊びやパネルシアターなど		当日受付
	11 おはなし ふれあいタイム	26日(火) 11:00~11:30	スキンシップ遊び、絵本などを楽しみながら ママの情報交換をします 親子で体も動かしましょう 「駒込キッズ」の読み聞かせがあります		当日受付
	3 木育 木育ひろば	7・14・21・28(木) 9:00~16:00	温もりのある木のおもちゃで遊び情報を培いましょう 対象: 乳幼児と保護者(赤ちゃん・幼児向け木育おもちゃあります)		当日受付
	3 おはなし おはなし おはなしの体操	毎日 11:30~	アンパンマンなどの曲で楽しく体操をします		当日受付

相談会

*出張相談 6日(水)10:30~11:45

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

*まちの相談室 13日(水)10:00~12:00(最終受付11:30)

豊島区高齢者福祉課の専門職員がひろばを巡回します

*暮らしの何でも相談会 27日(水)10:30~12:00

豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます

*大型ブロックの日 毎週水曜9:00から16:00

*卓球タイム 毎週日曜15:00から16:30 (最終受付16:00)

※受付にお声かけてください ラケット・ボール貸出あります

一組30分交代になります(どなたでもどうぞ)

*3階での事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます



令和6年

3月

区民ひろば西巣鴨 カレンダー

区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2-35-3 ☎3918-4197

【第二】西巣鴨2-14-11 ☎3915-2379

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	金	★貸室受付(抽選) 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			♥親子タイム(a)
2	土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		放課後対策課	♥おはなしばたほん(a)	♥ミニアスレチック(a)
3	日						武州美苑会		♥どれみランド(a)
4	月		やしの実会		★コミュニティ ひろばにしす		若がえりウォーキング		♥卓球タイム(第二) 毎週日曜日 15:00~16:30
5	火	ほほえみサロン			麻雀7G				
6	水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談			西巣鴨正心会	吟詠会			
7	木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ				いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)	♥木育ひろば(a)(p)	
8	金	★楽しく! ポッチャ		脳イキイキ教室	エヌツークラブ	ホーフマウナリ			♥親子タイム(a)
9	土	柚子の会	ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くるみの木		
10	日	とげぬきモルック	ひばり会		とげぬき麻雀			♥かもんタイム(a)	
11	月	◆いきいき 脳トレーニング	とげぬきカラオケ		★コミュニケーション ひろばにしす		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
12	火		★健康増進カラオケ (通信)		麻雀7G				♥親子ピラティス(a)
13	水	★にぎにぎ元気体操 *まちの相談室	★うたのひろば		写経				
14	木	とげぬきモルック	とげぬき輪投げ		睦福寿クラブ 麻雀サロン			♥木育ひろば(a)(p)	
15	金	脳イキイキ教室			西巣鴨正心会	◆さわやかヨガ			♥親子体操(a)
16	土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀	ちゅうりっぷ学習会	少林寺拳法 Tokyo IT支部		
17	日		ニューソング		とげぬき麻雀		武州美苑会	♥かもんペイピー(a)	
18	月		やしの実会		★コミュニケーション ひろばにしす		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
19	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)		
20	水	休館日 (春分の日)							
21	木	らくらく巣鴨の会	★ととのう氣功 ゆるカンフー		西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	♥ベビーマッサージ(a)
22	金		★にしすタイム	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	ホーフマウナリ			
23	土	睦福寿クラブ	睦福寿クラブ	若葉会	とげぬき麻雀				
24	日	★楽しく! ポッチャ	ひばり会						
25	月		とげぬきカラオケ		★コミュニケーション ひろばにしす		若がえりウォーキング	西巣鴨幼稚園 父母会(a)	アプローチ(a)
26	火		★健康増進カラオケ (通信)		麻雀7G	ちゅうりっぷ学習会			♥ふれあいタイム(a)
27	水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	とげぬき輪投げ		写経	いきいきクラブIN豊島 (西すお元気さん体操)	吟詠会		
28	木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ		エヌツークラブ			♥木育ひろば(a)(p)	
29	金				西巣鴨正心会				
30	土		花扇会		フレンド麻雀				
31	日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		

※2月14日現在の予定です

都合により内容・時間等変更になる場合があります

・4月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 3月1日(金)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）

★印⇒第一主催事業

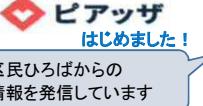
無印⇒サークル・団体貸出

◆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



<廃油の回収> 25日(月) 9:00~12:30 区民ひろば西巣鴨第一