

## ♣️西池ワイワイまつり

10日(日) 12:30~3:00



(受付開始12:15~)

※最終受付は2:15です

ミニゲーム・手作りコーナー・お抹茶コーナーなど盛りだくさん！  
皆さんで楽しみましょう！

対象：どなたでも(先着300名)

- ※靴を入れるビニール袋をお持ちください。
- ※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
- ※駐輪場には限りがございます。
- 徒歩でのご利用にご協力をお願い致します。

### お知らせ

10日(日)はワイワイまつり開催のため

9:00~12:15まで

準備のため一般利用はできません。

3:00以降

片付けのため一般利用はできません。

### ★としまる体操

11日(月) 10:30~  
25日(月) 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♪

15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♪  
11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。

### ★健康増進カラオケ 7日(木) 1:15~

対象：区内在住65歳以上の方 先着8名(お一人3曲まで歌えます。  
申込：10月17日(木)~窓口もしくは電話にて

### ♥きらきらタイム 28日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、11月生まれのお子さんの誕生会と「草苑保育専門学校先生と遊ぼう!」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



24日(日) 10:00~12:00 1:00~3:00  
※8組まで入室できます。  
最大1時間の交代制のため、お待ちいただく場合があります。

### ♥乳幼児健康相談 19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 ☎03-3987-4174

### ♥ベビーマッサージ 申込制

12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 10月24日(木)~  
区外の方 10月31日(木)~  
窓口もしくは電話にて

### ♥音楽あそび 申込制

18日(月) 10:30~11:10

講師：吉永映子氏  
対象：首のすわったあんよ前のお子様と保護者 13組  
申込：区内の方 10月24日(木)~  
区外の方 10月31日(木)~  
窓口もしくは電話にて

### ♥日曜午後のおはなし会

17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。  
どなたでも参加できます。

### ★いきいきプログラム

おぶせ先生の若返り体操	今月はおやすみです		
健康増進カラオケ	7日(木) 1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ	
歌って健康	15日(金) 1:30	講師と歌ってリフレッシュ	
としまる体操	11日(月) 25日(月) 10:30	豊島区の介護予防体操	

### ♣️交流プログラム

手作り教室

★お知らせ★  
6日(水)は改修工事のため、子育ての部屋は一日ご利用ができません。  
ご理解・ご協力のほどよろしく  
お願いいたします。

### ♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	12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
音楽あそび	18日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびよびよ	13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	28日(木)	11:00	11月生まれのお誕生会・季節のお楽しみ
わくわくタイム	毎日	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)

C S W暮らしのなんでも相談会 15日(金) 3:00~4:00

	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
多目的室	<b>開館時間：午前9時～午後5時</b> <b>休館日：祝日・年末年始(12月29日～1月3日)</b> ・区民ひろば(イケ・ビス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がありません) ・駐輪場には限りがあります。 ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。										1	2		
教養室											12月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	自彊術 サンサン		
	3(文化の日)		4		5		6		7		8		9	
多目的室		サークル 友遊	休館日		骨盤体操	長寿クラブ	サークル 元気	西池サロン		西池袋 太極拳	更生保護 女性会	自彊術 サンサン	西池ワイワイまつり 準備	
教養室			振替休日 (文化の日)			福祉総務課				★健康増進 カラオケ				
	10		11		12		13		14		15		16	
多目的室	♣西池ワイワイまつり 12:30～3:00 (最終受付2:15)		★としまる 体操 10:30	コーラス そら	♥ベビー マッサージ 10:30	ひまわり	♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30	楽楽 ポッチャ	西池卓球 サークル	女声合唱 いにしえの風		★歌って 健康 1:30		サークル 友遊
教養室		まちの相談室	さわやか麻雀				CSW スマホ相談会	西池 絵手紙の会			CSW 何でも相談			
	17		18		19		20		21		22		23	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00	♥音楽 あそび 10:30		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		西池袋 太極拳		サークル すこやか	休館日 勤労感謝の日	
教養室		♥日曜午後の おはなし会		さわやか麻雀		あやめ会			理事会					
	24		25 点検日		26		27		28		29		30	
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	★としまる 体操 10:30	コーラス そら		ひまわり	サークル 元気	楽楽 ポッチャ	♥きらきら タイム 11:00	女声合唱 いにしえの風				ひばり会
教養室			オレンジ リボン	さわやか麻雀		あやめ会			西池 絵手紙の会					



ひろば主催事業です

- ★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。

※館内では、小学生以上の利用者に靴下の着用をお願いしています。  
感染予防のためご協力をお願い致します。お持ちでない方は、入館をお断りする場合があります。

つなぐ・つながる・ひろばのWA!

ひろばをめぐってスタンプポン!

11月1日(金)～12月28日(土)  
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催します。  
スタンプを押して景品をもらおう!!

みんなの区民ひろばフェス 2024

11月2日(土)10時～16時

つなぐつながるひろばのWA!

オープニングセレモニー・歌・トークショー・ワークショップなど

場所: Hareza池袋(harevutai、パークプラザ・イケ・サンパーク)