



# 令和6年 5月 区民ひろば西巢鴨

【第一】西巢鴨2-35-3 電話3918-4197 Fax3918-4198  
【第二】西巢鴨2-14-11 電話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	17日(金)	10:00~	定員 各回 20名	受付4月25日(木)から開始
るんるんヨガ	10・24日(金)	13:00~	(ご都合のよい日程をお申込みいただけます)	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	13(月)・23日(木)	10:30~	定員20名	<会場>第一
生け花 体験会	6月20日(木)	10:30~12:00	定員 8名	受付5月27日(月)から開始
日本の華道を体験しませんか? お花・道具はこちらで準備します			参加費 1500円(当日会場にて支払い)	<会場・受付>第一

**★緑のカーテン講習会**  
9日(木) 10:30~11:30  
ゴーヤを植えて、緑のカーテンを作ってみませんか?  
申込: 4/25(木)から 20名  
※ゴーヤの苗のプレゼントあります

**★交通安全研修会** 土木管理課・巢鴨警察署  
16日(木) 14:30~15:10  
申込: 4/26(金)から 20名

**★尿失禁対策講座** 高齢者福祉課  
5月22日・6月26日・7月24日(水) 全3回  
13:30~14:30  
しなやかな生活のために尿失禁タイプを知り、対策を学びます  
申込: 豊島区の方 5/7(火)から 区外の方 5/10(金)から 15名  
全3回出席できる女性の方

**♡どれみランド ~楽しい音楽遊び~**  
15日(水) 11:00~11:40 講師:大澤よしこ氏  
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者  
申込: 4/24(水)から20組  
ピアノに合わせて歌やふれあい遊びなどで楽しみましょう♪

**♡かもんサタデーお楽しみ会 劇団ほけっと公演**  
25日(土) 11:00~11:30  
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者  
申込: 5/7(火)から先着30組  
人形劇や歌やお話しがあるよ! お楽しみに♪

**♡元気いっぱい! Let's sing a song**  
6月2日(日) 11:00~11:40 出演:森 菜々子  
対象: 0歳から就学前の子どもと保護者  
申込: 5/12(日)から30組  
音楽に合わせて歌やふれあい遊びなどで楽しみましょう♪

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 (第一)	にぎにぎ元気体操	1・8・15・22・29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 ※15日は青空のもと公園内で行います	各回 25名	初めて参加を希望される方はご連絡ください
	囲碁・将棋タイム	13・20・27日(月) 13:00~16:00	囲碁・将棋をお楽しみください		当日窓口受付
	楽しく! ポッチャ	10日(金)・26日(日) 10:00~11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しみます どちらか1日でも両日でも参加できます	各回 12名	4/30(火)から
	うたのひろば	15日(水) 13:30~14:30	講師: 森 菜々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう	25名	4/26(金)から
	ととのう気功 ゆるカンフー	16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	4/26(金)から
	にしずタイム	27日(月) 13:30~14:30	ゲームなどを楽しみます	16名	4/30(火)から
	健康増進カラオケ(通信)	14・28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	4/30(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		直接職員にお声かけください	
子育て事業 (第二)	親子タイム	10日(金) 10:30~11:00 17日(金) 10:30~11:00	遊んで学ぼう交通安全! 5月生まれのお誕生会と中央図書館のお話し会	15組	4/19(金)から 当日受付
	おはなしばたぼん	11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		当日受付
	ミニアスレチック	11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
	かもんタイム	12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みます		当日受付
	親子ピラティス	14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	15組	4/23(火)から
	かもんベビー	19日(日) 10:00~11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「ブランコにのって!」 10:25~と11:10~ ミニお話し会		当日受付
	ふれあいタイム	28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
	親子体操	31日(金) 10:30~11:10	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	5/10(金)から
	木育ひろば	2・9・16・23・30(木) 9:00~16:00	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう		当日受付
お昼の体操	毎日 11:30~	アンパンマンの曲で楽しく体操をします		当日受付	

※4月1日より「令和6年度の個人利用証の更新手続き」を行っています ご協力をお願いします

**相談会 (第一)**

- 出張相談 1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)
- 暮らしの何でも相談会 22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
- 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

**お知らせ (第二)**

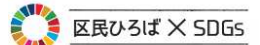
- 大型ブロックの日 毎週水曜 9:00から16:00
- 卓球タイム 毎週日曜 15:00から16:30 (最終受付16:00)  
※ 受付にお声かけください ラケット・ボール貸出あります  
一組30分交代になります
- 3階での事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます

令和6年  
5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 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談 貸室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		西巣鴨正心会				
2 木		ストレッチ		エヌツークラブ			♡木育ひろば(a)(p)	
3 金	休館日 (憲法記念日)							
4 土	休館日 (みどりの日)							
5 日				フレンド麻雀				
6 月	休館日 (振替休日)							
7 火	ほほえみサロン			7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
8 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				
9 木	★緑のカーテン講習会			西巣鴨 陸福寿クラブ			♡木育ひろば(a)(p)	
10 金	★楽しく! ポッチャ	ひばり会	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	ホーアフマウナリ	◆るるんヨガ		♡親子タイム(a)
11 土	とげぬきモルック	夢芸人カラオケサロン (踊り)	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くみの木	♡おはなしばたぼん(a)	♡ミニアスレチック(a)
12 日		ニューソング		とげぬき麻雀			♡かもんタイム(a)	
13 月	◆いきいき 脳トレーニング	やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
14 火	袖子の会	★健康増進カラオケ (通償)		7G				♡親子ピラティス(a)
15 水	★にぎにぎ元気体操 (青空)	★うたのひろば		写経				♡どれみランド(a)
16 木	らくらく巣鴨の会	★ととのう気功・ゆるカンフー ★交通安全研修会					♡木育ひろば(a)(p)	
17 金	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(a)
18 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀		放課後対策課		
19 日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ	♡かもんベイビー(a)	
20 月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
21 火	ほほえみサロン	夢芸人カラオケサロン (カラオケ)		7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)	♡卓球タイム(第二) 毎週日曜日 15:00~16:30	
22 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★尿失禁対策講座(1)		写経				
23 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ		とげぬき麻雀			♡木育ひろば(a)(p)	
24 金		ひばり会	脳イキイキ教室	西巣鴨正心会	ホーアフマウナリ	◆るるんヨガ		
25 土	とげぬきモルック	ニューソング	若葉会	フレンド麻雀				♡かもんサタデー(a)
26 日	★楽しく! ポッチャ			とげぬき麻雀				
27 月		★にしずタイム		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
28 火		★健康増進カラオケ (通償)		7G				♡ふれあいタイム(a)
29 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				
30 木	らくらく巣鴨の会						♡木育ひろば(a)(p)	
31 金	脳イキイキ教室	新田町会婦人部		エヌツークラブ				♡親子体操(a)

※4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  
・6月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 5月1日(水)9:00から  
・事業がある場合はフレイル測定、スカイウエ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



ピアッサ

はじめました!

区民ひろばからの  
情報を発信しています



<廃油の回収> 27日(月) 9:00~12:30 区民ひろば西巣鴨第一