



令和6年 2月 区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2-35-3 電3918-4197 Fax3918-4198
 【第二】西巣鴨2-14-11 電3915-2379 Fax3915-2379



運営協議会主催・ひろば共催事業

	さわやかヨガ	2・16日(金) 10:00~ 定員20名 参加費:500円 <会場>第一 募集停止中
	いきいき脳トレーニング	22日(木) 10:30~ 定員20名 <会場>第一

第一 いきいきひろば	★節分の集い 2日(金) 13:30~15:00 豆まきと桂竹千代さんの落語で福を招きましょう! 申込: 1/22(月)から 45名 年男、年女募集中! 受付にお知らせください		第一子育てひろば	★ベビーマッサージ 24日(土) 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: 2/3(土)から10組	
	★東京ガスセミナー 26日(月) 13:00~15:00 申込:不要。時間内ご都合のよいときにお気軽に直接会場にお越しください ガス器具の安全な使い方や、事故防止・防災対策 住まいのお困り事相談など。 ヒートショック予防講座もあります。 ①13:30から ②14:30から(同じ内容です)			◆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:大澤よしこ氏・すがも児童合唱団 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♪	
いきいき事業 会場第一	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 会場第一	にぎにぎ元気体操	7・14・21・28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
	コミュニティひろばにしす	5・19・26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
子育て事業 会場第二	楽しく!ボッチャ	9日(金)・25日(日) 10:00~11:00	バラリソニック種目の「ボッチャ」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	1/26(金)から
	ららら・ソング	21日(水) 13:30~14:30	講師:加瀬淳子氏、酒井 真理子氏 バイオリンとピアノの伴奏で歌いましょう	20名	1/30(火)から
子育て事業 会場第二	おとの読み聞かせ	21日(水) ①10:30~ ②11:30~	「りぶりんと・としま」による心なごむ本の読み聞かせです	各回 25名	当日窓口受付
	ととのう気功 ゆるカンフー	15日(木) 13:30~14:50	講師:上原あこ氏 今月は少し長く楽しめます 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	1/29(月)から
子育て事業 会場第二	健康増進カラオケ(通信)	13・27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	1/26(金)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 2・26日はお休み 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 会場第二	親子タイム	2日(金)10:30~11:00 9日(金)10:30~11:00	鬼のでんでん太鼓をつくって鬼退治をしよう! 2月生まれのお誕生会と中央図書館のお話会	15組	1/20(土)から 当日受付
	おはなしぱたぽん	3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
子育て事業 会場第二	ミニアスレチック	3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	4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
子育て事業 会場第二	ベビーリトミック	13日(火)10:30~11:10	講師:吉永映子氏 ピアノに合わせて遊びましょう 対象:首がすわってからハイハイまでの赤ちゃん	15組	1/23(火)から
	親子体操	16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	1/26(金)から
子育て事業 会場第二	かもんペイピー	18日(日) 10:00~11:00 随時受付	体重測定・手形足形取り・お風呉フォト「LOVE・LOVE・LOVE」 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
	ふれあいタイム	27日(火)11:00~11:30	区立保育園の保育士さんによる、絵本やスキンシップ遊びなどを 楽しめます		当日受付
子育て事業 会場第二	木育ひろば	1・8・15・22・29(木) 9:00~16:00	温もりのある木のおもちゃで遊び情操を培いましょう 対象:乳幼児と保護者(赤ちゃん向け・幼児向け木育おもちゃあります)		当日受付
	お風の体操	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 第一	*出張相談	7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	・大型ブロックの日 每週水曜13:00から ・卓球タイム 毎週日曜15:00から16:30 (最終受付16:00) ※ 受付にお声かけしてください 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や等で遊べます
	*まちの相談室	14日(水)10:00~12:00 (最終受付11:30)		
相談会 第一	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	28日(水)10:30~12:00		
相談会 第一	豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます			

令和6年

2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)			
日曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	多目的室 子育てひろば	3Fホール
1 木	★貸室受付(抽選)	ストレッチ		とげぬき麻雀		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)	♥木育ひろば(a)(p)	
2 金		★節分の集い	脳イキイキ教室		◆さわやかヨガ			♥親子タイム(a)
3 土	柚子の会	ニューソング	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)
4 日				エヌツークラブ			♥かもんタイム(a)	
5 月		いきいきクラブIN豊島 (会議)		★コミュニティ ひろばにしす		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
6 火	ほほえみサロン	夢芸人 カラオケサロン		麻雀7G				
7 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会				
8 木	らくらく巣鴨の会			睦福寿クラブ 麻雀サロン			♥木育ひろば(a)(p)	
9 金	★楽しく! ポッチャ	住宅課	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)
10 土			若葉会	フレンド麻雀		少林寺拳法 Tokyo IT支部		
11 日	とげぬきモルック	やしの実会		とげぬき麻雀		武州美苑会	♥卓球タイム(第二) 毎週日曜日 15:00~16:30	
12 月	休館日 (建国記念の日振替休日)							
13 火		★健康増進カラオケ (通信)		麻雀7G				♥ベビートニック(a)
14 水	★にぎにぎ元気体操 *まちの相談室	とげぬき輪投げ		写経			団体貸出(a)	
15 木		★ととのう気功 ゆるカンフー		西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	
16 金	脳イキイキ教室	ひばり会		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子体操(a)
17 土	とげぬき鵬栄会	とげぬき鵬栄会	若葉会	花扇会		放課後対策課		
18 日	とげぬきモルック			フレンド麻雀		武州美苑会	♥かもんペイビー(a)	
19 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		アプローチ(a)
20 火	ほほえみサロン	とげぬきカラオケ		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
21 水	★にぎにぎ元気体操 *おとなの読み聞かせ	★ららら・ソング		写経				
22 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ		西巣鴨正心会			♥木育ひろば(a)(p)	
23 金	休館日 (天皇誕生日)							
24 土	睦福寿クラブ	睦福寿クラブ	若葉会	花扇会		ミニサークル くるみの木		♥ベビーマッサージ(a)
25 日	★楽しく! ポッチャ	とげぬきカラオケ		とげぬき麻雀				
26 月		★東京ガスセミナー		★コミュニティ ひろばにしす		若がえりウォーキング		アプローチ(a)
27 火		★健康増進カラオケ (通信)		麻雀7G				♥ふれあいタイム(a)
28 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	ひばり会		西巣鴨正心会	いきいきクラブIN豊島 (西すお元気さん体操)			
29 木	らくらく巣鴨の会	ニューソング		とげぬき麻雀			♥木育ひろば(a)(p)	

※1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

・3月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 2月1日(木)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

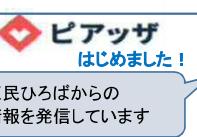
無印⇒サークル・団体貸出

◆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> 26日(月) 9:00~12:30 区民ひろば西巣鴨第一