



令和4年 7月 区民ひろば西巢鴨



【運営協議会主催・共催事業】

【第二】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。

3 さわやかヨガ 1日(金)・15日(金) 10:00~ 定員15名 <会場>第一 参加費:500円
4 いきいき脳トレーニング 今月はお休みです

第一(いきいきひろば)

★セタコンサート

7日(木) 13:30~ みつどもえ
早稲田大学 津軽三味線愛好会「三津巴」による
迫力のコンサート!!
申込:6/28(火)~ 先着30名(電話・FAX可)

★交通安全教室(土土課、巢鴨警察署)

20日(水) 14:30~
申込:7/5(火)~ 先着16名(電話・FAX可)

★出前講座 (高齢者福祉課) 認知症サポーター養成講座

25日(月) 10:00~
認知症の正しい知識をもち、認知症の方や家族に
優しく対応できる「応援者」になりませんか?
申込:7/4(月)~ 先着16名
申込先 高齢者福祉課 電話03-4566-2433

♥親子体操

31日(日)11:00~11:40
日曜開催です! 普段参加できないパパ・ママも
お子さんとぜひ参加してください!

講師:藤井芳子氏 対象:1歳児過ぎから4歳のお子さん
申込:7/10(日)~ 先着10組(電話可)

※お知らせ

3Fホールは、小学校の夏休み期間中、小学校の和室
工事のため、スキップが使用します。
そのため、区民ひろばの3Fホールの使用は、7月中
旬から8月末まで土曜日、日曜日のみとなります。
ご不便をおかけ致しますがご理解のほどよろしく
お願いいたします。



事業名	日程	内 容	定員 (先着)	申し込み (電話・FAX可)	
《会場》 第一 いきいき事業	にぎにぎ元気体操	6・13・20・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
	健康麻雀タイム	14・28日(木) 9:30~11:30	当日9:15に受付締切 多数の場合は、抽選を行います(4名または3名で1卓)	12名	当日窓口受付 (抽選)
	囲碁・将棋タイム	4・11・25日(月) 13:00~16:00	将棋始めました!!(2台) 囲碁盤と合わせて 計4台 先着順での参加となります	8名	当日窓口受付 (先着順)
	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」を楽しみます どちらか1日でも両日でも参加できます	12名	6/30(木)~
	うたのひろば	20日(水) 13:30~14:30	講師:平山 智香子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう(マスク着用)	16名	7/5(火)~
	健康カラオケ(通信)	12・26日(火) 13:30~15:00	マスク着用で歌います	10名	7/4(月)~
	ゆるやか気功	21日(木) 13:30~14:30	講師:上原あこ氏 呼吸法・ストレッチを行いながらの気功です	20名	7/5(火)~
	にしすタイム	22日(金) 13:30~14:30	ミニゲームを楽しみます。詳しくは当日のお楽しみ	16名	7/8(金)~
	フレイル測定	月曜日 9:30~11:30 金曜日 13:30~15:30	歩行速度・血管年齢・握力・滑舌の測定ができます (25日休み 事業等の都合により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
《会場》 第二 子育て事業	親子タイム	1日(金)10:30~11:00 15日(金)10:30~11:00	七夕飾りを作ってお星さまにお願いしよう! 7月生まれのお誕生会と絵本で英語に親しもう!	12組	6/25(土)~ 当日受付
	赤ちゃんタイム	26日(火) 11:00~11:30	わらべ歌あそび、スキンシップ遊びなどをしながら ママの情報交換をします、「駒込キッズ」の読み聞かせ		当日受付
	木育ひろば	7・14・21・28日(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:乳幼児親子		当日受付
	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お子さん	12組	6/25(土)~
	おはなしばたぼん	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
	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みます		当日受付
	かもんベビー	17日(日) 10:00~11:00 随時受付	体重測定・手形取り・お昼寝フォットスポット「海で遊ぼう」 数組ずつ随時、手遊びや読み聞かせ等でお楽しみ		当日受付
	アスレチックタイム	2日(土)・13日(水) 9:45~13:00	2日(土)…ミニアスレチック (ホール半面) 13日(水)…すべり台、トンネル、トランポリン等		当日受付
	親子体操	31日(日)11:00~11:40	講師:藤井芳子氏 対象:1歳児過ぎから4歳のお子さん	10組	7/10(日)~
	お昼の体操	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

《会場第一》

- ◆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
- ◆出張相談 6日(水) 10:30~12:00
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

《会場第二》

- ・大型ブロックの日 毎週金曜13:00~
- ・卓球タイム 毎週日曜15:00~16:00 (最終受付15:40)
- ・3階での事業やサークルのない日は、コンビカー等で遊べます
- ・今月は、赤ちゃんタイムに「駒込キッズ」の読み聞かせがあります 親子で優しい声に癒されてみませんか?

【区民ひろばをご利用の皆様へ】 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします
来館の際はマスクの着用、検温、手洗い、消毒にご協力ください

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)	いきいきクラブIN豊島 (会議)			◆さわやかヨガ		♥貸室受付(a)	♥親子タイム(a)
2	土		花扇会	若葉会	エヌソークラブ			♥おはなしばたぼん (a)	♥ミニアスレチック タイム(a)
3	日				とげぬき麻雀				
4	月		やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(a)
5	火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
6	水	★にぎにぎ元気体操 ★出張相談	写経		西巣鴨正心会		すがも児童合唱団		
7	木		★セタコンサート					♥木育ひろば(a)(p)	
8	金	★楽しく! ポッチャ	とげぬき輪投げ	脳イキキ教室		ホーアフマナリリ			
9	土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	柚子の会	新日本婦人の会 (くるみの木班)		
10	日				エヌソークラブ			♥かもんタイム(a)	
11	月	しあわせサロン	とげぬきカラオケ		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(a)
12	火		★健康増進カラオケ (通債)		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	ニューソング	★ヒヤリングフレイル チェック	西巣鴨正心会				♥アスレチック タイム(a)
14	木		ストレッチ	★健康 麻雀タイム				♥木育ひろば(a)(p)	
15	金	脳イキキ教室	とげぬき輪投げ		エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(a)
16	土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀				
17	日				とげぬき麻雀			♥かもんベイビー(a)	
18	月	休館日(海の日)							
19	火	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		麻雀7G				
20	水	★にぎにぎ元気体操	★うたのひろば ★交通安全教室		西巣鴨正心会				
21	木	らくらく巣鴨の会	★ゆるやか気功		とげぬき麻雀			♥木育ひろば(a)(p)	
22	金	脳イキキ教室	★にしすタイム			ホーアフマナリリ			
23	土	睦福寿クラブ	睦福寿クラブ	若葉会	エヌソークラブ			♥卓球タイム(第二) 毎週日曜日 15:00~16:00 (最終受付15:40)	
24	日	★楽しく! ポッチャ	やしの実会		フレンド麻雀				
25	月	★出前講座 認知症サポーター養成講座	とげぬきカラオケ		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		
26	火		★健康増進カラオケ (通債)		麻雀7G			♥赤ちゃんタイム(a)	
27	水	★にぎにぎ元気体操 ★暮らしの何でも相談会	写経		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)		
28	木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	★健康 麻雀タイム				♥木育ひろば(a)(p)	
29	金	脳イキキ教室	とげぬき輪投げ						
30	土		ニューソング		とげぬき麻雀				
31	日				フレンド麻雀				♥親子体操(a)

※6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
・8月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 7月1日(金)9:00~
・車椅子の貸出しをしています(第一)



★印⇒第一主催事業
無印⇒サークル・団体貸出
◆印⇒運営協議会主催事業
*印⇒相談事業

♥印⇒第二主催事業
子育て(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

