

★おぶせ先生の若返り体操 7日(月) 1:30~

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ有酸素運動です。
対象：65歳以上の方 先着30名
持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分
運動のできる服装でご参加ください。

★としまる体操 4日(金)・18日(金) 10:30~

※今年度から月曜日から金曜日に曜日が変更しています。お間違えの無いようご参加ください。

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
運動できる服装でご参加ください



★歌って健康♪ 18日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 65歳以上の方対象
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♪
4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。

4月1日より、区民ひろばの入館方法が変わります。

利用証が新規作成になりますので利用申請書のご記入をお願い致します。記入後住所確認をさせていただきます。住所明記のものをご持参ください。

♣️ 手作り教室 9日(水) 1:30~

『お薬手帳カバー』

申込制

講師：西池袋スタッフ
対象：区内在住の方 10名
申込：3月24日(月)~ 受付もしくは電話にて

♥️ 日曜午後のおはなし会 20日(日) 1:30~

りぶりんと・としまによる絵本の読聞かせです。どなたでも参加できます。



★健康増進カラオケ 3日(木) 1:15~

対象：区内在住の65歳以上の方 先着8名(お一人3曲まで)
申込：3月13日(木)~ 受付もしくは電話にて

申込制

♥️ ベビーマッサージ 申込制

8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：区内在住 3月27日(木)~
区外在住 4月3日(木)~
受付もしくは電話にて

♥️ きらきらタイム 24日(木) 11:00~

新年度最初のきらきらタイムは、4月生まれのお子さんの誕生会と季節のお楽しみで「手形で作ろうこいのぼり」を行いたいと思います。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

12日(土)・27日(日)
10:00~12:00
1:00~3:00



★いきいきプログラム

おぶせ先生の若返り体操	7日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進カラオケ	3日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる体操	4日(金) 18日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	18日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣️ 交流プログラム

手作り教室	9日(水)	1:30	講師指導のもと小物を作成します
C S W暮らしのなんでも相談会 18日(金) 3:00~4:00 暮らしの中でお困りなことなどお気軽にご相談ください。 主催：豊島区民社会福祉協議会			

♥️ 子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	8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
プラレールタイム	12日(土) 27日(日)	10:00~12:00 1:00~3:00	プラレールで遊べます
としま子育てサロンびよびよ	9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	24日(木)	11:00	季節のお楽しみと4月生まれのお誕生会
わくわくタイム	月曜日~ 金曜日	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)

	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		
					1		2		3		4		5			
多目的室					4月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		楽楽 ポッチャ		サークル 元気		西池サロン		西池袋 太極拳		★としまる 体操 10:30	
教養室			あやめ会						★健康増進 カラオケ		さわやか麻雀		アマチュア 無線総会			
	6		7		8		9		10		11		12			
多目的室			★おふせ先生 の 若返り体操 1:30		♥ベビー マッサージ 10:30		サークル 友遊		♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30		西池 絵手紙の会		女声合唱 いにしえの風		更生保護 女性会	
教養室									♣手作り教室				自彊術 サンサン		♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00	
	13		14		15		16		17		18		19			
多目的室			コーラス そら		西池卓球 サークル		民生委員 ラルゴ班		高齢者 福祉課 口腔集団		西池サロン		理事会		西池袋 太極拳	
教養室							更生保護 女性会						★としまる 体操 10:30		★歌って 健康 1:30	
	20		21		22		23		24		25		26			
多目的室	♥のりもの タイム 2:00~ 4:00		楽楽 ポッチャ		骨盤体操		サークル 友遊		サークル 元気		ひまわり		♥きらきら タイム 11:00		女声合唱 いにしえの風	
教養室	♥日曜午後の おはなし会		千早句会		オレンジ リボン		あやめ会						西池 絵手紙の会		自彊術 サンサン	
	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		休館日 (昭和の日)		西池卓球 サークル									
教養室																

ひろば主催事業
 ★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。

★ランチタイム(12:00~1:00)のご利用は予約が必要です。
 3組10名までの入室となり、3日前から予約を受けつけております。
 詳しいことはひろばにお問い合わせください。

開館時間：午前9時~午後5時
 休館日：祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
 ・区民ひろば(イク・ビズ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。
 ・館内では、靴下の着用をお願いしています。お持ちでない方は、入館をお断りする場合があります。
 ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。