

★ としまる体操

2日(金) 10:30～
16日(金) 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。
みなさんで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。



♥ ベビーマッサージ

申込制

13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 4月24日(木)～

区外の方 5月1日(木)～

受付もしくは電話にて

♥ きらきらタイム

22日(木) 11:00～

今月のきらきらタイムは、5月生まれのお子さんの誕生会と「ママのための交通安全教室」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

25日(日) 10:00～12:00
1:00～3:00

時間内フリーでプラレールで遊べます。

今月は25日のみです。

お間違えの無いようご参加ください。



♥ 日曜午後のおはなし会

18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。



★ 歌って健康♪

16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・歌って楽しいひとときを♪
5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

1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：4月17日(木)～ 受付もしくは電話にて

申込制



♥ 乳幼児健康相談

27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

ランチタイム・おやつタイムについて

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
予約を受け付けております。

おやつタイムについて、その他詳しいことは
ひろばにお問い合わせください。

★いきいきプログラム

健康増進 カラオケ	1日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる 体操	2日(金) 16日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	16日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ
おぶせ先生の 若返り体操			

♣交流プログラム

手作り教室			
C S W暮らしの何でも相談会			
16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	13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
としま子育て サロンびびよ	14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	22日(木)	11:00	5月生まれのお誕生会・季節のお楽しみ
プラレール タイム	25日(日)	10:00～12:00 1:00～3:00	時間内プラレールで遊べます
わくわく タイム	月～金	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
多目的室	※館内では、小学生以上のご利用者には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、入館をお断りすることがあります。								1		2		3	
教養室									6月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	サークル すこやか	休館日 (憲法記念日)	
										★健康増進 カラオケ	★まちの 相談室	さわやか麻雀		
多目的室	4		5		6		7		8		9		10	
教養室	休館日 (みどりの日)		休館日 (こどもの日)		休館日 (振替休日)		サークル 元気	西池サロン	西池 絵手紙の会	女声合唱団 いにしへの風	西池卓球 サークル	自彊術 サンサン	長寿クラブ	
												さわやか麻雀		
多目的室	11		12		13		14		15		16		17	
教養室		サークル 友遊		楽楽 ポッチャ	♥ベビー マッサージ 10:30	ひまわり	♥としま 子育てサロン ひよびよ 10:30		理事会	西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30		
	18		19		20		21		22		23		24	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00		更生保護 女性会	骨盤体操	民生委員 ラルゴ班	サークル 元気	西池サロン	♥きらきら タイム (交通安全教室) 11:00	女声合唱団 いにしへの風		自彊術 サンサン	通常総会	
教養室		♥日曜午後の おはなし会	★ヒアリング フレイル			あやめ会	区高連 第五ブロック		西池 絵手紙の会			千早句会		
多目的室	25		26		27		28		29		30		31	
教養室	♥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 (施設点検日)		乳幼児 健康相談	ひまわり	西池卓球 サークル		★フレイル チェック	楽楽 ポッチャ		ひばり会		サークル 友遊
					オレンジ リボン							さわやか麻雀		

開館時間…午前9時～午後5時

休館日…カレンダーをご覧ください

- ・区民ひろば(イケ・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。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

★印は、高齢者福祉課の事業となります。

詳しいことは高齢者福祉課にお問い合わせください。

(高齢者福祉課 TEL:03-4566-2433)

★♣♥印はひろば主催事業です。事業の予定は

都合により変更になることがあります。