



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしすがも

令和7年 11月 区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198
【第二】 西巣鴨2-14-11 TEL3915-2379 Fax3915-2379



SDGs未来都市豊島区
TOSHIMA
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS
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

仏教に親しむ 	11月14日(金)写経・12月12日(金)仏教講話 13時30分から 定員 各回16名 申込:受付中 お好みの日程をお申込みいただけます 対象: 大人の方 <会場・受付> 第一
さわやかヨガ 	7・14・21・28日(金) 10:00から 定員 各回 20名 (初めての方が優先となります) 申込10/25(土)から ご都合のよい日程をお申込みいただけます 対象: 大人の方 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 	10日(月)・27日(木) 10:30から 定員20名 <会場> 第一 初めて参加を希望される方はご連絡ください 対象: 主に65歳以上の方
かもんタイム「公園であそぼう!」 落ち葉であそんでSDGs 	30日(日)11:00から11:30 10:50 西巣鴨二丁目公園に直接集合 対象: 乳幼児と保護者 申込: 11/9(日)から 定員15組(雨天時は区民ひろば西巣鴨第二)

2025

つながる・つながる・ひろばのNA! スタンブラリー
ひろばを巡ってスタンプポン!

**11月1日(土)~
12月26日(金)**

すべての区民ひろばで
スタンブラリーを
開催! スタンプを押して
景品をもらおう!

★にしすタイム
11日(火) 13:30から15:00
 ハギレを使い、クリスマス飾りを作ります
 対象: 大人の方 定員: 12名
 申込: 10/28(火)から
 ※材料費150円添え受付まで

★かんじゅく座公演
20日(木) 13:30から14:15
 「二度と通らない旅人」「爺様の湯治」
 対象: 大人の方 定員: 45名
 申込: 10/31(金)から

♡12月 親子タイム
音楽に合わせてゲームをしよう!
クリスマスソングで遊びましょう!
12月5日(金) 10:30から11:00
 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者

♡12月 ちょっと早いクリスマス
出演: 森 菜々子氏 内容: コンサート
歌ってクリスマスの遊びで楽しみましょう
12月7日(日) 10:30から11:30
 対象: 0歳から就学前の子どもと保護者
 申込: 11/16(日)から受付開始 定員: 30組

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順) 開館・受付時間 9:00から17:00 Faxは返信用番号を必ず記載してください
 2日(日)・3日(月)・13日(木)・24日(月)は休館日のため受付できません 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 《第二》	にぎにぎ元気体操	5・12・19・26日(水) ①10:00から ②11:00から	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	10・17日(月) 13:00から16:00		当日窓口受付 初めて参加される方は お電話ください
	楽しく!ポッチャ	14日(金)・23日(日) 10:00から11:00	各回 12名	10/28(火)から
	菜々子の ハッピーソング	19日(水) 13:30から14:30	30名	10/30(木)から
	健康増進カラオケ(通信)	26日(水) 13:30から15:00	10名	11/6(木)から
	フレイル測定	開館時間内		直接職員にお声かけください
子育て事業 《第二》	おはなしばたぼん	1日(土) 11:00から11:30		当日受付
	ミニアスレチック	1日(土) 9:45から13:00		申込不要
	親子タイム	7日(金) 10:30から11:00 21日(金) 10:30から11:00	15組	10/17(金)から 当日受付
	どれみランド	9日(日) 11:00から11:40	20組	10/19(日)から
	親子ピラティス	11日(火) 10:30から11:15	15組	10/21(火)から
	かもんベビー	16日(日) 10:00から11:00		当日受付
	ベビーマッサージ	20日(木) 10:30から11:15	10組	10/30(木)から
	ふれあいタイム	25日(火) 11:00から11:30		当日受付
	親子体操	28日(金) 10:30から11:10	15組	11/7(金)から
	木育ひろば	毎週木曜日(休館日除く) 9:00から16:00		申込不要

出張相談 5日(水)10:30から11:45
高齢者総合相談センター(菊がおる園)の職員による相談会

***暮らしの何でも相談会** 26日(水)10:30から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

~第二からのお知らせ~

- ・大型ブロックの日 毎週水曜日(休館日除く) 9:00から16:00
- ・お昼の体操 アンパンマンの曲で体操をします!
- ・3階で事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます

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 土		ニューソング	若葉会		ホーアフマウナリリ	としま地域未来塾	♡おはなしばとん(am)	♡ミニアスレチック(am)
2 日	臨 時 休 館 日							
3 月	休 館 日 (文 化 の 日)							
4 火	★貸室受付(抽選)			麻雀7G	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
5 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会	吟詠会			
6 木	らくらく巣鴨の会	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び	ストレッチ	スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば(am)(pm)	ピアノ調律(am) 調律中は利用できません
7 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ	いきいきクラブIN豊島 (会議)		♡親子タイム(am)
8 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	ミニサークル くるみの木		
9 日	とげぬきモルック	やしの実会		とげぬき麻雀	公園緑地課 ハーブガーデン			♡どれみランド(am)
10 月	◆いきいき 脳トレーニング	CSW 転ばぬ先の杖講座		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
11 火		★にしずタイム		麻雀7G				♡親子ピラティス(am)
12 水	★にぎにぎ元気体操	写経	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	吟詠会			
13 木	臨 時 休 館 日							
14 金	★楽しく！ポッチャ	◆仏教に親しむ	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
15 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀		としま地域未来塾		
16 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ	♡かもんベビー(am)	
17 月	らくらく巣鴨の会	とげぬき輪投げ		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
18 火	ほほえみサロン	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
19 水	★にぎにぎ元気体操	★葉々子のハッピーソング	自彊・縁結び	西巣鴨正心会				貸室(pm) ホールの利用はできません
20 木		★かんじゅく座公演					♡木育ひろば(am)(pm)	♡ベビーマッサージ(am)
21 金		高齢者福祉課 ★正しい歩き方学んで転倒予防	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(am)
22 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
23 日	★楽しく！ポッチャ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				
24 月	休 館 日 (勤 労 感 謝 の 日)							
25 火				麻雀7G				♡ふれあいタイム(am)
26 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★健康増進カラオケ (通償)		西巣鴨正心会				
27 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び		スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば(am)(pm)	
28 金	脳イキイキ教室	緑の会 西巣鴨		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♡親子体操(am)
29 土		花扇会		フレンド麻雀		武州美苑会		
30 日				とげぬき麻雀				♡かもんタイム(am) 公園であそぼう！

※10月15日現在の予定です

都合により内容・時間等変更、中止になる場合があります

・12月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 11月4日(火)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

(20日 は第一のロビーのご利用ができません)

・車椅子の貸出しを行っています (第一)

・ひろばご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします

★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(am)午前/(pm)午後



ピアッザ
はじめました！

区民ひろばからの
情報を発信しています

