



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8年 3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

<b>さわやかヨガ</b>	6・13・27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2/25(水)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
<b>いきいき脳トレーニング</b>	9日(月)・26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	

**第一 いきいきひろば**

★ととのう気功・ゆるカンフー  
3日(火) 13:30から14:30  
講師: 上原あこ氏  
対象: 大人の方 定員: 18名  
申込: 受付中

★ウクレレと一緒に歌おう  
15日(日) 13:30から14:30(会場13:15から)  
出演: SKY SHELLS (スカイシェルス)  
ウクレレの演奏で懐かしい流行歌を一緒に歌いましょう  
対象: どなたでも 定員: 45名  
申込: 2/26(木) から



**第二 子育てひろば**

♥どれみランド  
1日(日) 11:00から11:40  
ピアノに合わせて歌やふれあい遊びで楽しみましょう!  
対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者  
申込: 2/15(日) から 定員: 20組



申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)  
16日(月)・20日(金)・29日(日)は休館日のため受付できません  
開館・受付時間 9:00から17:00 Faxは返信用電話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
にぎにぎ元気体操	4・11・18・25日(水) ①10:00から ②11:00から	タオルをにぎりながらの体操です 対象: 主に65歳以上の方 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
囲碁・将棋タイム	2・9・23・30日(月) 13:00から16:00	囲碁・将棋をお楽しみください 対象: どなたでも		当日窓口受付 初めて参加される方はお電話ください
にしすタイム	10日(火) 13:30から14:30	北欧生まれのモルックを楽しみます 対象: 大人の方	16名	2/26(木)から
楽しく!ポッチャ	13日(金)・22日(日) 10:00から11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」ルールを覚えて楽しみます 体力に合わせて椅子に座ってご参加ください どちらか1日でも両日でも参加できます 対象: どなたでも	各回 12名	2/27(金)から
菜々子の ハッピーソング	18日(水) 13:30から14:30	講師: 森 菜々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう ストレッチやリズム体操も行います 対象: 大人の方	30名	3/3(火)から
健康増進カラオケ(通信)	25日(水) 13:30から15:00	各自好きな曲をリクエストして歌います 対象: 大人の方 参加人数によってお一人2曲から最大6曲となります	10名	3/3(火)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 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 対象: 主に65歳以上の方		直接職員にお声かけください
親子タイム	6日(金) 10:30から11:00 13日(金) 10:30から11:00	チーフでかくれんぼ! 動物を見つけて遊ぼう♡ 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	2/20(金)から
おはなしばたぼん	7日(土) 11:00から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 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
ミニアスレチック	7日(土) 9:45から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) 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要
かもんタイム	8日(日) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどで楽しみます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
親子ピラティス	10日(火) 10:30から11:15	講師: 大塚知美氏 体を動かしてリフレッシュ♪ 対象: 首がすわってからハイハイまでの乳児と保護者	15組	2/24(火)から
かもんベイベー	15日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「楽しいねお花見」 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
ベビーマッサージ	17日(火) 10:30から11:15	講師: 横田千春氏 親子でリラックスタイム 対象: 首がすわってから7ヶ月の乳児と保護者	10組	3/3(火)から
ふれあいタイム	24日(火) 11:00から11:30	「駒込キッズ」の読み聞かせやパネルシアターなどを楽しみます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	3/10(火)から
木育ひろば	毎週木曜日(休館日除く) 9:00から16:00	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要

**相談会 第一**

\*出張相談 4日(水) 10:30から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  
\*暮らしの何でも相談会 25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、自転車やコンビカー等で遊べます



【開館時間】 9:00から17:00  
休館日は下記表をご確認ください

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 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		武州美苑会		♥どれみランド(am)
2 月	★貸室受付(抽選)			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
3 火	ほほえみサロン	★ととのう気功 ゆるカンフー		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (案々吹き矢)		
4 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	吟詠会			
5 木	自彊・縁結び				スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
6 金	脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
7 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	としま地域未来塾	♥おはなしほたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
8 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		公園緑地課 ハーブガーデン		♥かもんタイム(am)
9 月	◆いきいき 脳トレーニング			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
10 火		★にしすタイム		麻雀7G				♥親子ピラティス(am)
11 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	吟詠会			
12 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ			スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
13 金	★楽しく！ポッチャ	緑の会 西巣鴨	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)
14 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		
15 日		★ウクレレと楽しく歌おう					♥かもんベイビー(am)	
16 月	臨時休館日							
17 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 (案々吹き矢)		♥ベビーマッサージ(am)
18 水	★にぎにぎ元気体操	★葉々子のハッピーソング		写経				
19 木	らくらく巣鴨の会		自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
20 金	休館日(春分の日)							
21 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くるみの木		
22 日	★楽しく！ポッチャ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀	武州美苑会	銀河鉄道クラブ		
23 月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
24 火				麻雀7G			♥ふれあいタイム(am)	
25 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 (通信)		写経				
26 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
27 金				エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
28 土	ちゅうりっぷ学習会	花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	やまと拳法		
29 日	臨時休館日							
30 月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
31 火				とげぬき麻雀				

※R8年2月14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  
・4月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 3月2日(月)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)  
・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



**ピアッツァ**  
はじめました!

区民ひろばからの  
情報を発信しています



<廃油の回収> 23日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一