



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしずがも

令和8年 4月 区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 Ⅱ.3918-4197 Fax3918-4198
【第二】 西巣鴨2-14-11 Ⅱ.3915-2379 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

さわやかヨガ	3・10・24日(金)	10:00から	定員 各回 20名 (初めてのほうが優先となります)	申込3/25(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
いきいき脳トレーニング	13日(月)・23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	

★楽しいレクリエーションダンス

14日(火) 13:30から14:30


講師: 小倉あけみ氏
ストレッチ・筋トシの後、楽しく踊ります
対象: 大人の方 定員: 20名
申込: 3/30(月)から
持物: 手ぬぐい 室内履き 水分補給用飲み物



♥どれみランド

22日(水) 11:00から11:40

講師: 大澤よしこ氏
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: 4/7(火)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) 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
8日(水)・17日(金)・29日(水)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 《第一》	にぎにぎ元気体操	1・15・22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	6・13・20・27日(月) 13:00から16:30	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
	おとなの読み聞かせ	15日(水) ①10:30から ②11:30から	「りぶりんと・としま」による心なごむ本の読み聞かせです 対象: 大人の方	各回25名	当日窓口受付
	にしずタイム	22日(水) 13:30から14:15	利用証ケースづくり 対象: 大人の方	12名	4/3(金)から
	楽しく!ポッチャ	10日(金)・26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	3/26(木)から
	菜々子のハッピーソング	15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	35名	3/31(火)から
	健康増進カラオケ(通信)	7日(火) 13:30から14:30	各自好きな曲をリズムエクストして歌います 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	6名	3/26(木)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
子育て事業 《第二》	おはなしばたぼん	4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	4日(土) 9:45から13:00	バランスストーン・トランポリン・トンネルなどのどれか 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者 (ホール一部で)		申込不要
	親子タイム	10日(金) 10:30から11:00	中央図書館のお話し会と4月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆ 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
		24日(金) 10:30から11:00	簡単工作! オリジナル「鯉のぼり」を作ろう 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	4/10(金)から
	かもんタイム	11日(土) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどを楽しみます 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	14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	3/31(火)から
	かもんベイビー	19日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「すくすく育て!」 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
	ふれあいタイム	28日(火) 11:00から11:30	絵本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		当日受付
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	


出張相談 1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 22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






【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	水	★貸室受付(抽選) ★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			
2	木	自彊・縁結び				スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
3	金		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			
4	土		ニューソング		フレンド麻雀		武州美苑会	♥おはなしばたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
5	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
6	月				★囲碁・将棋タイム				アプローチ(am)
7	火	ほほえみサロン	★健康増進カラオケ (通信)		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
8	水	臨時休館日							
9	木	自彊・縁結び	ストレッチ		西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
10	金	★楽しく!ポッチャ	とげぬき輪投げ	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)
11	土		花扇会		フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	ミニサークル くろみの木	♥かもんタイム(am)	
12	日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
13	月	◆いきいき 脳トレーニング	ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
14	火		★楽しい レクリエーションダンス		麻雀7G				♥親子ピラティス(am)
15	水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★葉々子のハッピーソング		写経				
16	木	らくらく巣鴨の会		自彊・縁結び	エヌツークラブ	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
17	金	臨時休館日							
18	土	とげぬき鵬栄会	とげぬき鵬栄会		フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	武州美苑会		
19	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベイビー(am)	
20	月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
21	火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
22	水	★にぎにぎ元気体操 ★暮らしの何でも相談会	★にしすタイム		写経	吟詠会			♥どれみランド(am)
23	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)	
24	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			♥親子タイム(am)
25	土		花扇会		フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	武州美苑会		
26	日	★楽しく!ポッチャ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				
27	月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
28	火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G			♥ふれあいタイム(am)	
29	水	休館日(昭和の日)							
30	木	らくらく巣鴨の会			西巣鴨正心会	自彊・縁結び		♥木育ひろば(am)(pm)	

※R8年3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
・5月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 4月1日(水)9:00から
・事業がある場合はフレイル測定、スカイウエ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
(必要な方は室内履きをご持参ください)

★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





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> 27日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一