



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 6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



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

5・12・26日(金) 10:00から
ご都合のよい日程をお申込みいただけます

定員 各回 20名 (初めての方が優先となります) 申込5/25(月)から
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

8日(月)・25日(木) 10:30から
初めて参加を希望される方はご連絡ください

定員20名 <会場>第一
対象: 主に65歳以上の方

★生活動作でフレイル予防講座

(高齢者福祉課)

9日(火) 10:00から11:00

日常生活の中で動きを意識しフレイル予防します
講師: 豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象: 主に65歳以上の方 定員: 20名
申込: 5/26(火) から

★ととのう気功・ゆるカンフー

11日(木) 13:30から14:30

体を動かしながら瞑想や呼吸法も行います
講師: 上原あこ氏
対象: 大人の方 定員: 18名
申込: 5/28(木) から

★出前寄席(消費生活センター)

~国宝級悪貨トランプ撃退術!~

22日(月) 13:30から14:30

悪貨商法の手口と対処法を学びましょう
出演: 林家きよ彦氏
対象: 大人の方 定員: 45名
申込: 6/8(月) から



♥おやこ運動会

14日(日) 10:30から11:15

対象: 0歳から就学前までの子どもと保護者
申込: 5/24(日) から 定員: 20組
玉入れやハイタッチリレーなど、親子で体を動かして楽しみましょう!

♥リズムエクササイズ

16日(火) 10:30から11:15

講師: 加藤由依氏 抱っこひものままでするママのエクササイズ
対象: 首がすわってから就学前までの乳幼児と保護者
申込: 6/2(火) から 定員: 10組

♥親子体操

26日(金) 10:30から11:10

講師: 藤井芳子氏
対象: ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者
申込: 6/12(金) から 定員: 15組



第一 子育てひろば

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
10(水)・19(金)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	
いきいき事業 《第一》	にぎにぎ元気体操	3・17・24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
	おとなの読み聞かせ	17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
	囲碁・将棋タイム	1・8・15・22・29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
	にしすタイム	24日(水) 13:30から14:30	ボランティア募集! 9月に区民ひろば西巣鴨第二で行われる 「えんにち」の商品を手作りします(簡単な工作です) 対象: 大人の方	16名	6/3(水)から
	楽しく!ポッチャ	12日(金)・28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	5/26(火)から
	ららら・ソング	17日(水) 13:30から14:30	講師: 加瀬淳子氏 酒井 真理子氏 バイオリンとピアノの伴奏で歌いましょう 対象: 大人の方	35名	6/2(火)から
	健康増進カラオケ(通信)	2日(火) 13:30から14:30	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	6名	5/25(月)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	6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
	ミニアスレチックタイム	6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で遊べます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者 (ホール一部)		申込不要
	親子タイム(お誕生会)	12日(金) 10:30から11:00	中央図書館のお話し会と6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
	かもんタイム	13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
	リズムエクササイズ	16日(火) 10:30から11:15	講師: 加藤由依氏 抱っこひものままでするママのエクササイズ 対象: 首がすわってから就学前までの乳幼児と保護者	10組	6/2(火)から
	ベビータッチ&トーク	18日(木) 10:30から11:15	講師: 横田千春氏 ベビーマッサージをしながら子育て相談できます 対象: 首がすわってから8ヶ月くらいまでの乳児と保護者 持ち物: バスタオル、あれば日頃使用しているベビーオイルなど	10組	6/4(木)から
	かもんベビー	21日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「かたつむりと一緒に!」 対象: 0歳児と保護者		当日受付
	親子体操	26日(金) 10:30から11:10	講師: 藤井芳子氏 マットやボールを使って親子で楽しく動きましょう 対象: ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者	15組	6/12(金)から
	大型ブロックの日	3・17・24日(水) 9:00から16:00	大きなブロックでお城やお家を作って遊べます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要
木育ひろば	4・11・18・25日(木) 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 3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 24日(水)10:00から11:45
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~

- *暮らしの何でも相談会 12日(金)10:30から11:00
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます
- *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



令和8年
6月

区民ひろば西巣鴨 カレンダー

【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月	★貸室受付(抽選)			★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		
2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 (楽楽吹き矢)		
3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			♥大型フロックの日 (am)(pm)
4木	自彊・縁結び	ストレッチ			スポーツ吹き矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm)
5金	脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌソークラブ	◆さわやかヨガ	いきいきクラブIN豊島 (会議)		
6土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウンナリ	ミニサークル くるみの木	♥おはなしばたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
7日	とげぬきモルック		新田町会 地域防災訓練	とげぬき麻雀	新田町会 地域防災訓練	銀河鉄道クラブ		
8月	◆いきいき 脳トレーニング			★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
9火	★生活動作で フレイル予防講座	★楽しい レクリエーションダンス		麻雀7G				
10水	休 館 日							
11木	らくらく巣鴨の会	★とどの気功 ゆるカンフー	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹き矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm)
12金	★楽しく!ポッチャ	緑の会 西巣鴨	脳イキイキ教室	エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am) *暮らしの何でも相談会
13土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウンナリ	武州美苑会	♥かもんタイム(am)	
14日				とげぬき麻雀				♥おやご運動会(am)
15月		写経		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
16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 (楽楽吹き矢)		♥リズムエクササイズ(am)
17水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの楽しみかせ	★ららら・ソング		西巣鴨正心会				♥大型フロックの日 (am)(pm)
18木	自彊・縁結び			エヌソークラブ	スポーツ吹き矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm) ♥ベビータッチ&トーク (am)
19金	休 館 日							
20土	とげぬき鵬栄会	とげぬき鵬栄会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウンナリ	西巣鴨新田町会 婦人部		
21日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベビー(am)	
22月	15:30時までは1階集会室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません	★出前寄席		★囲碁・将棋タイム				アプローチ(am)
23火	高齢者福祉課	高齢者福祉課		麻雀7G				
24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			♥大型フロックの日 (am)(pm)
25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	スポーツ吹き矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm)
26金	脳イキイキ教室	とげぬき輪投げ		エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子体操(am)
27土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		
28日	★楽しく!ポッチャ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				
29月				★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		
30火	らくらく巣鴨の会							

※R8年5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
・7月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 6月1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
(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
*印⇒相談事業

<廃油の回収> 22日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一



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

