



あられる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしずがも

令和8年 7月 区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2-35-3 TEL.3918-4197 Fax3918-4198
【第二】西巣鴨2-14-11 TEL.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・31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6/25(木)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 今月はお休みです

★サマーコンサート
6日(月)13:30から15:00
開場13時15分

美しい旋律とさわやかな沖繩の音色を
お楽しみください
出演: 大正琴 東京みわり会
かじまやー(三線)
対象: どなたでも 定員: 45名
申込: 6/22(月)から

★栄養講座(高齢者福祉課)
~ちよっとした工夫で簡単減塩クッキング~

14日(火)10:00から11:00
簡単に美味しく減塩しながらフレイル予防
講師: あぜりあ歯科管理栄養士
対象: 主に65歳以上の方 定員: 20名
申込: 6/26(金)から



★としま涼みどころ+
スマホお悩み解決どころ

27日(月)13:30から15:30
お一人30分個別相談できます
講師: TOKYOスマホサポーター
対象: 主に65歳以上の方 定員: 12名
持物: ご自身のスマートフォン
申込: 7/3(金)から 電話: 5980-0294
菊かおる園 生活支援推進員へ電話で申込み

夏の目習室

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に
静かな目習室を開設します。

7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)
10時~16時

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)
地域文化創造館(駒込・巣鴨・南大塚・雑司が谷)

♥にしずくんめりえ大会
~にしずくんのオリジナルフラバンをつくりましょう~
7月13日(月)から8月28日(金)
9:00から16:30まで

対象: 小学6年生までのお子さん(ひとり1回)

♥あそんで相談 ことばとからだ

7月23日(木)10:00から11:30
対象: 就学前のお子さんでことばが遅い・かんしゃくを起こす・落ち着かない等
子育てで気になることをお子さんを遊ばせながらお話を伺います
相談スタッフ: 子ども家庭支援ワーカー・心理職
主催: 西部子ども家庭支援センター



予告 ♥としまアート夏まつり よみほい「おやゆび姫」

8月1日(土)10:30から11:15

対象: どなたでも 定員: 30組
申込: 7/9(木)から 主催: としま文化創造プロジェクト実行委員会

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(水)・17(金)・20(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
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	13・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
にしずタイム	22日(水) 13:30から15:00	みんなで人生ゲームなどのボードゲームを楽しみましょう 対象: 大人の方	12名	7/7(火)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めます 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	6/25(木)から
ららら・ソング	15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	6/29(月)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	6/26(金)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
ミニアスレチックタイム	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 (ホール一部で)		申込不要
どれみランド日曜開催	5日(日) 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	20組	6/21(日)から
親子タイム(お誕生会)	10日(金) 10:30から11:00	中央図書館のお話し会と7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	11日(土) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどで楽しめます 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	6/30(火)から
おはなしはたぼん	18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
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「海であそぼう!」 対象: 0歳児と保護者		当日受付
あそんで相談	23日(木) 10:00から11:30	対象: 0歳から就学前までのお子さん 主催: 西部子ども家庭支援センター		当日受付
親子タイム	24日(金) 10:30から11:00	みんなでお魚を探してパネルにはろう! 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	7/10(金)から
親子体操日曜開催	26日(日) ①10:30から10:50 ②11:00から11:30	講師: 藤井芳子氏 ①ひよこクラス: ハイハイから1歳半までのお子さん ②パンダクラス: 1歳半から3歳までのお子さん	15組	7/12(日)から
大型ブロックの日	1・15・22・29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	2・9・16・23・30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

としま健康チャレンジ!の対象事業
アプリの登録が必要です

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 10日(金)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~

あそんで相談 23日(木)10:00から11:30
西部子ども家庭支援センター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
7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 水	★貸室受付(抽選) ★にぎにぎ元気体操 ★出張相談			写経				♥大型フロックの日 (am)(pm)
2 木	自彊・緑結び		西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm)	
3 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	いきいきクラブIN豊島 (会議)		
4 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	新田町会 文化婦人部		♥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				♥どれみランド(am)
6 月	終日 1階集会室及び スカイウエル・ロビーは 一般利用できません	★サマーコンサート						アプローチ(am)
7 火	ほほえみサロン	★健康増進カラオケ (通債)		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
8 水	休 館 日							
9 木	らくらく巢鴨の会	ストレッチ	自彊・緑結び		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 ★暮らしの何でも相談会			♥親子タイム(誕生日)(am)
11 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	やまと拳法		♥かもんタイム(am)
12 日				とげぬき麻雀				
13 月				★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
14 火	★栄養講座 ちよつとした工夫で 簡単減塩クッキング			麻雀7G				♥親子ピラティス(am)
15 水	★にぎにぎ元気体操	★ららら・ソング		写経				♥大型フロックの日 (am)(pm)
16 木	自彊・緑結び	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)
17 金	休 館 日							
18 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマナリリ	武州美苑会		♥おはなしばたぼん(am)
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	休 館 日 (海の日)							
21 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)		
22 水	★にぎにぎ元気体操	★にしすタイム		西巣鴨正心会				♥大型フロックの日 (am)(pm)
23 木	らくらく巢鴨の会	緑の会 西巣鴨			スポーツ吹矢 豊島支部			♥木育ひろば(am)(pm) *あそんで相談(am)
24 金	脳イキイキ教室	とげぬき輪投げ		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
25 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		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				♥親子体操(am)
27 月		★としま涼みどころ スマホお悩み解決どころ		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
28 火							♥ スキップ交流お話し会(am)	
29 水				西巣鴨正心会				♥大型フロックの日 (am)(pm)
30 木	自彊・緑結び	ストレッチ		麻雀7G				♥木育ひろば(am)(pm)
31 金	脳イキイキ教室			エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			

※R8年6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
・8月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 7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
*印⇒相談事業

<廃油の回収> 27日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一



ピアッサ
はじめました!

区民ひろばからの
情報を発信しています