



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしぐも

令和8年 8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。

予告!

運営協議会主催・ひろば共催事業

ペットボトルロケットを作ろう! 飛ばそう! 共催: 西巣鴨小学校PTA

9月5日(土)9:30から11:30 (9:30から9:45 西巣鴨小学校体育館前入口受付) ※小雨決行

会場: 西巣鴨小学校 校庭・体育館 持ち物: 帽子・飲み物 受付: 区民ひろば西巣鴨第二 定員: 45名 申込: 受付中

「いきいき脳トレーニング」「さわやかヨガ」 8月はお休みです

第一 いきいきひろば

★としま涼みどころ+

スマホお悩み解決どころ

(共催: 豊島区高齢者の生活支援推進員)

31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

持ち物: ご自身のスマートフォン

申込: 受付中 電話: 5980-0294

菊かおる園 生活支援推進員へ電話で

夏の自習室

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に
静かな自習室を開設します。

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)

予告!

★にしき寄席★

9月3日(木)13:30から14:30

桂 竹千代さんの落語を楽しみましょう

対象: 大人の方 定員: 45名

申込: 8/26(水)から

★敬老の集い★

9月12日(土)13:30から(開場13:15)

淑徳巣鴨ギター部による演奏会

対象: 65歳以上の方 定員60名

申込: 豊島区在住の方 8/26(水)から

豊島区以外の方 8/29(土)から

★高齢者向け

スマートフォン教室★(4回コース)

9月10日/9月17日/9月24日/10月1日

いずれも木曜日 9:00~12:00

対象: 原則65歳以上の全コース参加の方

定員: 20名

持ち物: メガネ(手元が見えづらい方)

ご自身のスマートフォン

貸出希望の方は身分証明書が必要

申込: 8/25(火)から9/2まで

第二 子育てひろば

♥としまアート夏まつり よみしばい「おやゆび姫」

1日(土)10:30から11:15

対象: どなたでも 定員: 30組

申込: 受付中

主催: としま文化創造プロジェクト実行委員会

♥かもんタイム縁日

30日(日)10:30から11:15

対象: 乳幼児とその保護者

定員: お子さま30名

申込: 8/9(日)から

♥にしきくぬい大会

~にしきくぬいのオリジナルフラバンをつくりましょう~

開催中!! 8月28日(金)まで 9:00から16:30まで

対象: 小学6年生までのお子さま(ひとり1回)

ぬいえはひろばで展示します

フラバンは、お持ち帰りできます



申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
5(水)・11(火)・14(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	12・19・26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	19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	3・10・17・24・31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
	ららら・ソング	19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	8/3(月)から
	健康増進カラオケ(通信)	4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	7/21(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
子育て事業 《第二》	かもんベビー	16日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「お洗濯って気持ちいい!」 対象: 0歳児と保護者		当日受付
	親子タイム(お誕生会)	21日(金) 10:30から11:00	8月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆ 「スポンジであそぼう」通常の親子タイムにプラスで誕生会 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15名	8/7(金)から
	ベビードダンス	25日(火) 10:30から11:30	講師: 久保田 朱沙氏 抱っこひものままでママとダンスをしましょう 対象: 首が座ってから1歳くらいまで(*抱っこひもに入ること) 持ち物: 抱っこひも、体温計、水分補給できるものなど	10組	8/10(月)から
	どれみランド	26日(水) 11:00から11:40	講師: 大澤よしこ氏 ピアノに合わせ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	8/12(水)から
	木育ひろば	6・13・20・27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
	大型ブロックの日	12・19・26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

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

相談会《第一》

*出張相談 12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 26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~

- ・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
8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 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀				♥おみしばい(am)
2 日				とげぬき麻雀				
3 月	★貸室受付(抽選)			★囲碁・将棋タイム		若返りウォーキング		
4 火	ほほえみサロン	★健康増進カラオケ (通償)		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
5 水	休 館 日							
6 木	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)	
7 金	ちゅうりっぷ学習会	いきいきクラブIN豊島 (会議)	脳イキイキ教室	エヌソークラブ		いきいきクラブIN豊島 (会議)		
8 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		やまと拳法		
9 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
10 月				★囲碁・将棋タイム		若返りウォーキング		アプローチ(am)
11 火	休 館 日 (山の日)							
12 水	★にぎにぎ元気体操 ★出張相談	とげぬき輪投げ		写経				♥大型フロックの日(am)(pm)
13 木	自彊・縁結び	ストレッチ		麻雀7G	スポーツ吹き矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
14 金	休 館 日							
15 土	ちゅうりっぷ学習会		若葉会					
16 日							♥かもんベイビー(am)	
17 月				★囲碁・将棋タイム				アプローチ(am)
18 火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)	♥スキップかるた会(pm)	
19 水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★ららら・ソング		西巣鴨正心会				♥大型フロックの日(am)(pm)
20 木	らくらく巣鴨の会	緑の会 西巣鴨	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)	
21 金	脳イキイキ教室			エヌソークラブ				♥親子タイム(am)
22 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		
23 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
24 月				★囲碁・将棋タイム		若返りウォーキング		アプローチ(am)
25 火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G				♥ベビーダンス(am)
26 水	★にぎにぎ元気体操 ★暮らしの何でも相談会	とげぬき輪投げ		写経				♥どれみランド(am) ♥大型フロックの日(am)(pm)
27 木	らくらく巣鴨の会	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)	
28 金	脳イキイキ教室			エヌソークラブ				
29 土		ニューソング		フレンド麻雀		武州美苑会		
30 日		夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀				♥かもんタイム縁日(am)
31 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				

※R8年7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
- ・9月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 8月3日(月)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



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



<廃油の回収> 24日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一