



## 令和8年 9月 区民ひろば西巢鴨

【第一】 西巢鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198  
【第二】 西巢鴨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

満員御礼

### ペットボトルロケットを作ろう！飛ばそう！

共催：西巢鴨小学校PTA

5日(土)9:30から11:30

(9:30から9:45 西巢鴨小学校体育館前入口受付) ※小雨決行

### さわやかヨガ

4・11・25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8/25(火)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

14日(月)・24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

予告!

～会えてうれしい！来てたのし！かもんかもん西巢鴨～

### にしすがも友遊まつり 10月3日(土) 13:00から15:00(受付12:45～14:30)

<会場> 第一、西巢鴨二丁目公園

(雨天 第一館内のみ)

★オープニング：にしすっ子ダンス

・各種ゲーム

・ソースせんべい

・東京ガスコーナー

・昭和のあそびを楽しもう！

・チョコバナナ

・鉄道模型乗車(こどものみ)

・カフェコーナー

※当日は自転車でのご来場はご遠慮ください

### ★敬老の集い

12日(土)13:30から(開場13:15)

淑徳巣鴨高等学校

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



### ★楽しいレクリエーションダンス

29日(火) 13:30から14:30

リズムにのって楽しくダンスをしましょう

講師：小倉あけみ氏

対象：大人の方 定員：20名

申込：9/8(火)から



### ★にしす寄席

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



### ★スマートフォン教室(4回コース)

9月10日・17日・24日・10月1日(木)

13:30から16:30

スマートフォンをお使いでない方や不慣れな

方がスマートフォンの活用を体験できます

対象：65歳以上の区民で4回出席できる方

定員：20名

持物：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

申込：8/25(火)から9/2(水)まで



### 第二 子育てひろば

### ♥ベビータッチ&トーク(土曜日開催)

12日(土)10:30から11:15

ベビーマッサージをしながら子育て相談もできます

講師：横田千春氏

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

定員：10組 申込：8/28(金)から

持物：バスタオル、

あれば日頃使用している

ベビーオイルなど

### ♥かもんタイム(日曜日開催)

13日(日)10:30から11:00

手遊び・大型絵本・パネルシアター・

ゲームなどで楽しめます

対象：0歳から就学前の乳幼児と保護者

申込：当日受付

申込方法：特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)  
9(水)・18(金)・21(月)・22(火)・23(水)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お申込みの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<br>《第一》 | にぎにぎ元気体操  | 2・16日(水)<br>①10:00から<br>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<br>持物：浴用タオル2本、水分補給用飲み物                                                            | 各回<br>25名 | 初めて参加を<br>希望される方は<br>ご連絡ください    |
|                | 楽しく！ポッチャ                                                                                     | 11日(金)・27日(日)<br>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<br>体力に合わせて椅子に座ってご参加ください<br>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<br>12名 | 8/27(木)から                       |
|                | 囲碁・将棋タイム                                                                                     | 7・14・28日(月)<br>13:00から16:30      | 囲碁・将棋をお楽しみください<br>対象：どなたでも  |           | 当日窓口受付<br>初めて参加される方は<br>お電話ください |
|                | ららら・ソング                                                                                      | 16日(水)<br>13:30から14:30           | 講師：加瀬淳子氏 酒井真理子氏<br>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       | 8/28(金)から                       |
|                | 健康増進カラオケ(通信)                                                                                 | 1日(火)<br>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<br>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        | 8/21(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<br>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<br>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<br>《第二》  | おはなしばたぼん                                                                                     | 5日(土)<br>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<br>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                                                                                  | 5日(土)<br>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<br>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                            |
|                | 親子ピラティス                                                                                      | 8日(火)<br>10:30から11:15            | 講師：大塚和美氏 体を動かしてリフレッシュ<br>対象：首がすわってから1歳6ヶ月くらいまでの乳児と保護者                                                          | 15組       | 8/25(火)から                       |
|                | 親子タイム(お誕生会)                                                                                  | 11日(金)<br>10:30から11:00           | 中央図書館のお話し会と9月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆<br>対象：0歳から就学前の乳幼児と保護者                                                          |           | 当日受付                            |
|                | かもんベビー                                                                                       | 20日(日)<br>10:00から11:00           | 体重測定・手形取り・お昼寝フォト「楽しいお月見」<br>対象：0歳児と保護者                                                                         |           | 当日受付                            |
|                | 親子体操                                                                                         | 25日(金)<br>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<br>対象：ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者                                                     | 15組       | 9/11(金)から                       |
|                | 大型ブロックの日                                                                                     | 2・16・30日(水)<br>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<br>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                                                                                        | 3・10・17・24日(木)<br>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<br>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 2日(水)10:30から11:45  
高齢者総合相談センター(菊おかる園)の職員による相談会

※暮らしの何でも相談会 16日(水)13:30から14:30

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

### 「にしすカフェ」

始めます(第一)

9月16日(水)

11:00から15:00

ホットコーヒー100円

詳細館内ポスター参照



### ～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、自転車やコンビカー等で遊べます



| 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<br>子育てひろば | 3Fホール             |
|      | 午 前                                          | 午 後                     | 午 前      | 午 後       | 午 前            | 午 後                    |                |                   |
| 1 火  | ★貸室受付(抽選)                                    | ★健康増進カラオケ<br>(通信)       |          | 麻雀7G      | ほほえみサロン        | いきいきクラブIN豊島<br>(楽々吹き矢) |                |                   |
| 2 水  | ★にぎにぎ元気体操<br>*出張相談                           | 写経                      |          | 西巣鴨正心会    |                |                        |                | ♥大型ブロックの日(am)(pm) |
| 3 木  | 15:30時までは1階集会室及び<br>スカイウェル・ロビーは<br>一般利用できません | ★にしず寄席                  | 自彊・縁結び   |           | スポーツ吹矢<br>豊島支部 |                        | ♥木育ひろば(am)(pm) |                   |
| 4 金  | らくらく巣鴨の会                                     | いきいきクラブIN豊島<br>(会議)     | 脳イキイキ教室  | エヌツークラブ   | ◆さわやかヨガ        | いきいきクラブIN豊島            |                |                   |
| 5 土  |                                              | 花扇会                     | 若葉会      | フレンド麻雀    | ホーアフマウンナリリ     | 武州美苑会                  | ♥おはなしばたぽん(am)  | ♥ミニアスレチック(am)     |
| 6 日  | とげぬきモルック                                     |                         |          | とげぬき麻雀    |                |                        |                |                   |
| 7 月  |                                              | ニューソング                  |          | ★囲碁・将棋タイム |                | 若がえりウォーキング             |                | アブローチ(am)         |
| 8 火  |                                              | 夢芸人カラオケサロン              |          |           |                |                        |                | ♥親子ピラティス(am)      |
| 9 水  | 休 館 日                                        |                         |          |           |                |                        |                |                   |
| 10 木 | 自彊・縁結び                                       | ★スマートフォン教室<br>(4回コース)   |          | ストレッチ     | スポーツ吹矢<br>豊島支部 |                        | ♥木育ひろば(am)(pm) |                   |
| 11 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          |
| 12 土 | 15:30時までは1階集会室及び<br>スカイウェル・ロビーは<br>一般利用できません | ★敬老の集い                  |          |           |                |                        |                | ♥ベビータッチ&トーク(am)   |
| 13 日 | とげぬき輪投げ                                      |                         |          | とげぬき麻雀    | まちあそびラボ        |                        | ♥かもんタイム(am)    |                   |
| 14 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             |                | アブローチ(am)         |
| 15 火 | ほほえみサロン                                      |                         |          | 麻雀7G      |                | いきいきクラブIN豊島<br>(楽々吹き矢) |                |                   |
| 16 水 | ★にぎにぎ元気体操                                    | ★ららら・ソング<br>*暮らしの何でも相談会 |          | 写経        |                |                        |                | ♥大型ブロックの日(am)(pm) |
| 17 木 | 自彊・縁結び                                       | ★スマートフォン教室<br>(4回コース)   |          | 麻雀7G      | スポーツ吹矢<br>豊島支部 | CSWぶらっと                | ♥木育ひろば(am)(pm) |                   |
| 18 金 | 休 館 日                                        |                         |          |           |                |                        |                |                   |
| 19 土 |                                              |                         | 若葉会      | フレンド麻雀    | ホーアフマウンナリリ     |                        |                |                   |
| 20 日 | とげぬきモルック                                     | 夢芸人カラオケサロン              |          | とげぬき麻雀    |                | 銀河鉄道クラブ                | ♥かもんベビー(am)    |                   |
| 21 月 | 休 館 日 (敬老の日)                                 |                         |          |           |                |                        |                |                   |
| 22 火 | 休 館 日 (国民の休日)                                |                         |          |           |                |                        |                |                   |
| 23 水 | 休 館 日 (秋分の日)                                 |                         |          |           |                |                        |                |                   |
| 24 木 | ◆いきいき脳トレーニング                                 | ★スマートフォン教室<br>(4回コース)   | 自彊・縁結び   | ストレッチ     | スポーツ吹矢<br>豊島支部 |                        | ♥木育ひろば(am)(pm) |                   |
| 25 金 | らくらく巣鴨の会                                     |                         | 脳イキイキ教室  | エヌツークラブ   | ◆さわやかヨガ        |                        |                | ♥親子体操(am)         |
| 26 土 | 折戸千歳会                                        | 花扇会                     | 若葉会      | フレンド麻雀    | ホーアフマウンナリリ     | 武州美苑会                  |                |                   |
| 27 日 | ★楽しく！ポッチャ                                    |                         |          | とげぬき麻雀    |                |                        |                |                   |
| 28 月 |                                              |                         |          | ★囲碁・将棋タイム |                | 若がえりウォーキング             |                | アブローチ(am)         |
| 29 火 |                                              | ★楽しい<br>レクリエーションダンス     |          | 麻雀7G      |                |                        |                |                   |
| 30 水 |                                              | とげぬき輪投げ                 |          | 西巣鴨正心会    |                |                        |                | ♥大型ブロックの日(am)(pm) |

※R8年8月13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  
・10月の貸室利用申込み受付 ⇒ 9月1日(火)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

