



令和8年 10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



運営協議会主催・ひろば共催事業

～会えてうれしい！来てたのし！かもんかもん西巣鴨～

※当日は自転車でのご来場はご遠慮ください

にしがも友達まつり 10月3日(土) 13:00から15:00(受付12:45～14:30)

＜会場＞第一、西巣鴨二丁目公園
(雨天 第一館内のみ)

★オープニング：にしがもダンス ・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

先着400名

ふれあいハロウィン

23日(金) ①10:00から ②10:20から 定員 各回お子さま15名 申込 10/2(金)から19(月)まで ※ジモイクでの申込は20(火)8時まで可 <集合・受付> 第二

館内のフォトスポットで撮影した後、各ポイントでお菓子をもらい西巣鴨二丁目公園へお出かけします
可愛い写真をたくさん撮ってね！ 仮装もOKです！ 対象：乳幼児と保護者

仏教に親しむ

10月9日(金)写仏・23日(金)写経・11月13日(金)仏教講話 13時30分から 定員 各回16名 申込：9/24(木)から
お好みの日程をお申込みいただけます 対象：大人の方 <会場・受付> 第一

さわやかヨガ

2・9・23・30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9/25(金)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

22日(木) 10:30から 定員20名 <会場・受付> 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



第一 いきいきひろば

★にしがもタイム特別編

28日(水)14:00から
巣鴨北中学校生徒さんとの交流
ゲームやクイズを楽しみます
対象：どなたでも 定員：16名程度
申込：10/8(木)から

★おなか元気教室

26日(月)10:00から10:30
冬に備える免疫アップ術
講師：ヤクルト社員 対象：大人の方
定員：20名 申込：10/6(火)から



第二 子育てひろば

♥スタジオハロウィン

24日(土)から31日(土)まで
多目的室をハロウィン仕様にします
映えるフォトスポットもご用意しております
ぜひ遊びにいらしてください！

♥ふれあいタイム～交通安全研修会～

27日(火)11:00から11:30
巣鴨警察署の方による交通安全のお話です
勉強もできお土産もあります。ぜひご参加ください
対象：乳幼児と保護者
申込：10/6(火)から 定員15組
主催：土木管理課 交通安全対策グループ

♥親子タイム～花の植え付け～

30日(金)10:30から11:00
2階テラスで親子でお花の植え付けをします
対象：乳幼児と保護者
申込：10/15(木)から 定員15組
共催：明治安田こころの健康財団



お知らせ

子育て事業簡単予約 ジモイク

ジモイクとは「地元」×「育児」の略称です

ダウンロード不要Webブラウザだけで使えます
24時間365日スキマ時間を使ってアプリで完結！

開催予定のイベント情報や、空き状況もわかります
予約済みのイベント、施設の情報もアプリで確認！



←こちらの二次元コードは
西巣鴨第二専用です
10月以降の予約を
受け付けられます！

※ジモイクでの予約は子育て事業のみとなります
※東京海上日動あんしん生命保険株式会社との
実証実験です。ご協力をお願いします。

予告!

★ととのう気功・ゆるカンフー

11月5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：10/22(木)から



申込方法：特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
7(水)・12(月)・16(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 《第一》	にぎにぎ元気体操 	14・21・28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	21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
	楽しく！ポッチャ	9日(金) 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 対象：どなたでも	各回 12名	9/28(月)から
	囲碁・将棋タイム	5・19・26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
	菜々子の ハッピーソング	21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	10/5(月)から
	健康増進カラオケ(通称)	6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	9/24(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》	ベビータッチ&トーク	8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もできます 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	9/24(木)から
	親子タイム(お誕生会)	9日(金) 10:30から11:00	中央図書館のお話し会と10月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆ 対象：乳幼児と保護者		当日受付
	かもんタイム	10日(土) 10:30から11:00	ボール遊びやアスレチックなどで体を動かして遊びましょう 対象：乳幼児と保護者		当日受付
	どれみランド	14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す 対象：乳幼児と保護者	20組	9/30(水)から
	かもんベビー	18日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「ハッピーハロウィン」 対象：0歳児と保護者		当日受付
	リズムエクササイズ	20日(火) 10:30から11:15	講師：加藤由依氏 抱っこひものままででき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 持ち物：抱っこひも	10組	10/6(火)から
	大型ブロックの日	14・21・28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：乳幼児と保護者		申込不要
	木育ひろば	1・8・15・22・29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：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 14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 28日(水)10:30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

「にしがもカフェ」(第一)
10月28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

令和8年
10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・ロビー	3Fホール
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 木	★貸室受付(抽選) 自彊・縁結び	★スマートフォン教室 (4回コース、最終回)			スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
2 金	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	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			◆さわやかヨガ			
3 土	当日 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	◆にしすがも 友遊まつり		◆にしすがも 友遊まつり		◆にしすがも 友遊まつり		
4 日				とげぬき麻雀				
5 月		いきいきクラブIN豊島 (会議)		★囲碁・将棋タイム		いきいきクラブIN豊島 (スマホ教室)		アプローチ(am)
6 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)		
7 水	休 館 日							
8 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)	♥ベビータッチ&トーク(am)
9 金	★楽しく！ポッチャ	◆仏教に親しむ(写仏)	脳イキイキ教室	エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム誕生会(am)
10 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		♥かもんタイム(am)
11 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
12 月	ス ポ ー ツ の 日 (休 館 日)							
13 火	らくらく巣鴨の会			麻雀7G				
14 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会				♥どれみランド(am) ♥大型ブロック(pm)
15 木	とげぬき輪投げ	緑の会 西巣鴨	自彊・縁結び	エヌソークラブ	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
16 金	休 館 日							
17 土	とげぬき麻雀会	とげぬき麻雀会	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		
18 日	とげぬき輪投げ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀			♥かもんベビー(am)	
19 月			★ヒヤリング フレイルチェック	★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
20 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)		♥リズムエクササイズ(am)
21 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				♥大型ブロックの日(am)(pm)
22 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)	
23 金		◆仏教に親しむ(写経)	脳イキイキ教室	エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥ふれあいハロウィン(am)
24 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	ミニサークル くるみの木	♥スタジオハロウィン (am)(pm)	
25 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
26 月	★おなか元気教室			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
27 火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G				♥ふれあいタイム 交通安全(am)
28 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		西巣鴨正心会				♥大型ブロックの日(am)(pm)
29 木	らくらく巣鴨の会						♥木育ひろば(am)(pm)	
30 金	脳イキイキ教室			エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			<2Fテラスで開催> ♥親子タイム(am) 花の植え付け
31 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会	♥スタジオハロウィン	

※R8年9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
・11月の貸室利用申込み受付 ⇒ 10月1日(木)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> 26日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一

