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　12月　区民ひろば西巣鴨

【第一】西巣鴨2−35− 3　℡3918−4197　Fax3918−4198
【第二】西巣鴨2−14−11　℡3915−2379　Fax3915−2379

SDGs未来都市豊島区　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	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11/25(水)から　<会場・受付>第一 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)
いきいき脳トレーニング	今月はおやすみです
ちょっと早いクリスマス	12月 6日(日)　10:30から11:30　定員：乳幼児(40名)と保護者　申込：受付中　出演：森　菜々子氏　<会場・受付>第二 クリスマスソングに合わせてふれあい遊びを楽しみましょう
親子で楽しむクリスマス料理レシピ紹介	12月14日(月)　10:30から12:00　定員：乳幼児と保護者(15組)　申込：11/30(月)　講師：宮沢弘子氏　<会場>第一　<受付>第二 クリスマス料理のレシピ紹介です。実際に作るメニューもあり試食もできます。　持ち物：エプロン、バンダナ（三角巾）、マスク

第一　いきいきひろば

★♥回遊音楽キャラバン
7日(月)13:30から(開場13:15)
ヴァイオリンとピアノと
パーカッションの演奏を楽しみます
対象：どなたでも　定員：45名
申込：豊島区在住の方11/21(土)から
　　豊島区以外の方11/27(金)から



★楽しいレクリエーションダンス　健
22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：12/8(火)から

★にしすタイム マジック教室
25日(金)13:30から
あなたも今日からマジシャンに！
身近な物を使って手品を楽しみましょう
講師：池内和彦氏
対象：小学生から大人まで　定員：20名
申込：12/8(火)から



予告!

★新春の集い
1月12日(火)13:30から(開場13:15)
サークル発表と
　　みんなで歌う「ららららコンサート」
対象：大人の方　定員：70名(出演者含む)
申込：12/25(金)から

西巣鴨第一　<休館のお知らせ>
R9年１月18日(月)から 31日(日)まで
館内照明工事のため休館となります
(第二は通常通りご利用になれます)



2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)〜12月27日(日)
すべての区民ひろばで
スタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

第二　子育てひろば

♥冬のにしすくんぬりえ大会
〜にしすくんのオリジナルプラバンをつくりましょう〜
12月10日(木)から1月8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)
ぬりえはひろばに展示します。プラバンはお持ち帰りできます

♥エリース豊島FC　ひろば訪問
10日(木)午後
エリース豊島FCの選手が西巣鴨第二に遊びにきます！
楽しいこと計画中！選手と遊ぼう！
※詳細はポスターをご覧ください

♥スタジオクリスマス
17日(木)から25日(金)まで
多目的室をクリスマス仕様にします
映えるフォトスポットを用意しております
ぜひ遊びにいらしてください！

予告

♥ロボットスポーツ体験会
1月7日(木)
ロボット×スポーツを体験しよう！
※詳細はポスター・1月カレンダーをご覧ください

ジモイク
子育て事業
24時間簡単予約

申込方法：特記のないものは窓口・電話で(先着順)
9日(水)18日(金) 29日(火)から1月3日(日)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
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　健	2・16・23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
	健康増進カラオケ(通信)	1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	11/24(火)から
	楽しく！ボッチャ	11日(金) 10：00から11：00	パラリンピック種目の「ボッチャ」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	12名	11/27(金)から
	囲碁・将棋タイム	14・21・28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	16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。ストレッチや体操も行います 対象：大人の方	35名	12/2(水)から
	おとなの読み聞かせ	16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
	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	5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：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) 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あそべます 対象：乳幼児と保護者		申込不要
	親子タイム（お誕生会）	11日(金) 10：30から11：00	中央図書館のおはなし会と12月生まれのお友だちのお誕生会をします 対象：乳幼児と保護者		当日受付
	かもんタイム	12日(土) 10：30から11：00	クリスマスソングであそぼう 対象：乳幼児と保護者		当日受付
	リズムエクササイズ	15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、水分補給できるもの	10組	12/1(火)から
	かもんベイビースペシャル	20日(日)・22日(火) 10：00から11：00	通常日曜開催のみですが、今月は平日も開催します 体重測定・お昼寝フォト「ハッピークリスマス」 手形取り「親子でたのしむクリスマス手形アート」をご用意してます♪ 対象：0歳児と保護者		当日受付
	親子タイム	25日(金) 10：30から11：00	クリスマスパーティーを楽しみましょう♪ 対象：乳幼児と保護者	15組	12/11(金)から
	大型ブロックの日	2・16・23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	3・10・17・24日(木)	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

健　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(菊かおる園)の職員による相談会
***暮らしの何でも相談会**　23日(水)10:30から12:00
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」(第一)
12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〜
・**暮らしの何でも相談会**　15日(火)11：00から11：15
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、自転車やコンビカー等で遊べます



令和8年
12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



		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）			
日	曜	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	多目的室・ロビー	3Fホール
1	火	★貸室受付（抽選）	★健康増進カラオケ（通信）		麻雀7G	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島（楽楽吹き矢）		
2	水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
3	木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び		スポーツ吹き矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
4	金		いきいきクラブIN豊島（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（スマホ教室）		
5	土		花扇会	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	❤おはなしぱたぽん(am)	❤ミニアスレチックタイム(am)
6	日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				❤ちょっと早いクリスマス(am)
7	月		★❤回遊音楽キャラバン						
8	火	★正しい歩き方を学んで転倒予防講座			麻雀7G				
9	水	休 館 日							
10	木	自彊・縁結び	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会	スポーツ吹き矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
11	金	★楽しく！ボッチャ	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			❤親子タイム誕生会(am)
12	土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		❤かもんタイム(am)
13	日				とげぬき麻雀				
14	月	❤クリスマス料理レシピ			★囲碁・将棋タイム				
15	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) *暮らしの何でも相談会(am)
16	水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★菜々子のハッピーソング		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
17	木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び	フレンド麻雀	スポーツ吹矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
18	金	休 館 日							
19	土	とげぬき鵬栄会	とげぬき鵬栄会	若葉会	花扇会	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
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			❤かもんベイビースペシャル(am)	
21	月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		
22	火		★楽しいレクリエーションダンス		麻雀7G			❤かもんベイビースペシャル(am)	
23	水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	写経		西巣鴨正心会				❤大型ブロックの日(am)(pm)
24	木	自彊・縁結び	とげぬき輪投げ			スポーツ吹き矢 豊島支部		❤木育ひろば(am)(pm)	
25	金	脳イキイキ教室	★にしすタイムマジック教室		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			❤親子タイム(am)
26	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		
27	日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
28	月				★囲碁・将棋タイム				
29	火	休 館 日 （ 年 末 ）							
30	水	休 館 日 （ 年 末 ）							
31	木	休 館 日 （ 年 末 ）							

12月29日（火）～1月3日（日）は休館となります



※R8年11月17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
・1月の貸室利用申込み受付 ⇒ 12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

ピアッザ
区民ひろばからの
情報を発信しています

＜廃油の回収＞ 28日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一