

★小布施先生の若返り体操 4日(月) 1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックスを取り込んだ有酸素運動です。

対象：65歳以上の方 先着25名(区内優先)

持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分補給の飲み物
運動のできる服装でご参加ください。

★としまる体操 15日(金) 10:30～

東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。みなさんと一緒に体を動かしましょう。

対象：区内在住65歳以上の方 先着30名

持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物
運動できる服装でご参加ください。



★歌って健康 15日(金) 1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

対象：65歳以上の方

きれいな歌声のタカエさん、ピアノのシュウコさん、太鼓と笛のマリさん、喉の体操・歌って楽しいひとときを♪
8月生まれの方の誕生会も行います。
西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★健康増進カラオケ 7日(木) 1:15～

対象：区内在住65歳以上の方

先着8名(お一人3曲まで歌えます)

申込：7月17日(木)～ 受付もしくは電話にて

申込制



♣ 盆踊り&ミニ縁日

皆さんで輪になって盆踊り、ミニ縁日など楽しみましょう！

3日(日) 1:00～3:00 (受付開始12:45～) ※最終受付は2:30です

対象：どなたでも(先着300名)

※靴を入れるビニール袋をお持ちください。

※小学生以上の方は靴下の着用をお願い致します。



【お知らせ】 8月3日(日)は盆踊り開催のため

9:00～12:45まで 準備のため一般利用はできません。

3:00～ 片付けのため一般利用はできません。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



♣ 手作り教室

申込制

27日(水) 1:30～

『ゼンタングル
ランチョンマット 2枚』

講師：田島由紀子氏

対象：区内在住の方 10名

申込：8月4日(月)～

窓口もしくは電話受付

♥ わらべうたキッズマッサージ

19日(火) 11:00～11:40

お子さんが座って楽しめるマッサージです。オリジナルのわらべうたを歌いながら脳や音感を育てだけでなく親子の絆をより深めます。ぜひ、ご参加ください。

講師：こけこ相談室 えいこ氏

対象：1歳(おすわりができる)～2歳まで 10組

申込：区内在住 7月24日(木)～

区外在住 7月31日(木)～ 窓口もしくは電話受付

♥ プラレールタイム 9日(土)・31日(日)

午前10:00～12:00・午後1:00～3:00

★いきいきプログラム				♣交流プログラム				♥子育て支援プログラム			
小布施先生の 若返り体操	4日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ	手作り教室	27日(水)	1:30	講師指導のもと小物を 作成します。	ベビー マッサージ	今月はお休みです		
健康増進 カラオケ	7日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ	C S W暮らしのなんでも相談会 15日(金) 3:00~4:00 暮らしの中でお困りなことなど お気軽にご相談ください。 主催：豊島区民社会福祉協議会				わらべうた キッズマッサージ	19日(火)	11:00	オリジナルのわらべうたを歌いながら マッサージ
としまる 体操	15日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操					としま子育て サロンびびよ	今月はお休みです		
歌って健康	15日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ					きらきら タイム	今月はお休みです		
								わくわく タイム	月~金	11:30	手遊び・絵本の読み聞かせ (事業により中止になることがあります)



	日		月		火		水		木		金		土					
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後				
多目的室	ひろば主催事業 ★印 高齢者向けのいきいき事業 ♥印 子育て支援事業 ♣印 どなたでも参加できる世代間交流事業 ※事業の予定は都合により変更になることがあります。						※ランチタイム(12:00～1:00)のご利用は 予約が 必要です。3組10名までの入室となり、3日前から 予約を受け付けております。 ※ <u>第3金曜日は高齢者事業のため、ランチルームの ご利用ができません。</u> 詳しいことはひろばにお問い合わせください。						1		2			
													9月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10					
教養室	3		4		5		6		7		8		9					
多目的室	♣盆踊り&ミニ縁日 1:00～3:00			★小布施 先生の 若返り体操 1:30			サークル 元気	西池サロン		西池袋 太極拳	事務局長会	楽楽 ポッチャ	♥ブラレール タイム 10:00～ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00～ 3:00				
教養室				さわやか麻雀						★健康増進 カラオケ								
	10		11		12		13		14		15		16					
多目的室	休館日 (施設点検日)		休館日 (山の日)			サークル 友遊				西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30	西池卓球 サークル				
教養室						手話サークル							CSW 何でも相談					
	17		18		19		20		21		22		23					
多目的室	♥のりもの タイム 9:00～ 12:00	♥のりもの タイム 1:00～ 4:00		コーラス そら	♥わらべ うたキッズ マッサージ 11:00		サークル 元気	西池サロン	理事会	西池袋 太極拳		楽楽 ポッチャ	西池卓球 サークル	ひばり会				
教養室				さわやか麻雀		手話サークル		NPO法人 理事長会					さわやか麻雀					
	24		25		26		27		28		29		30					
多目的室			休館日 (施設点検日)			サークル 友遊			西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風		サークル すこやか						
教養室						オレンジ リボン		いきいき部会	♣手作り教室				千早句会					
	31		開館時間…午前9時～午後5時 休館日…カレンダーをご覧ください ・区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しください。 ・ベビーカー置き場は1階駐輪場奥にあります。(ひろば内には置くスペースがありません。) ・駐輪場には限りがあります。															
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00～ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00～ 3:00																
教養室																		

