

★小布施先生の若返り体操 1日(月) 1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビ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 5日(金)・19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
運動のできる服装でご参加ください。



★歌って健康 19日(金) 1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 対象：65歳以上

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・歌って聴いて楽しいひとときを♪

9月生まれの方のお誕生会も行います。

スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★高齢者福祉課 おしゃべりタイム

認知症予防に大切なことを学びます。その後、自己肯定感を高めるおしゃべりをして認知症予防を体験します。

2日(火) 10:00～11:00

申込制

対象：区内在住65歳以上の方 20名

申込：8月15日(金)～ 受付もしくは電話にて

★敬老の集い 12日(金) 1:30～2:30 (1:10開場)

『音楽でつなぐ心の絆』～楽しくうたいませんか～

申込制

草苑保育専門学校ピアノ講師の方々の素敵なピアノ演奏と学生さんによるコラボレーション！楽しいひとときをみなさんと過ごしましょう。

対象：区内在住65歳以上の方 80名

申込：8月18日(月)～

窓口もしくは電話受付



★お知らせ★

「敬老の集い」当日は、ランチ・おやつタイムのご利用ができません。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

♥ベビーマッサージ

申込制

9日(火) 10:30～11:30

講師：内田ノブ子氏

対象：首のすわった1歳未満のお子様と保護者 12組

申込：区内の方 8月21日(木)～

区外の方 8月28日(木)～ 受付もしくは電話にて

♥乳幼児健康相談 30日(火)

区内在住のおおむね1歳までの乳幼児を対象に、身長・体重の測定を行います。また、測定後子育て・食事・歯などの相談もできます。

申込：池袋保健所に予約

※詳細は、池袋保健所ホームページでご確認ください。

お問い合わせ：池袋保健所 健康推進課

★健康増進カラオケ 4日(木) 1:15～

申込制

対象：区内在住65歳以上の方先着8名(お一人3曲まで)

申込：8月21日(木)～ 受付もしくは電話にて

♥きらきらタイム

25日(木) 11:00～

8・9月生まれのお子さんの誕生会と西池袋第二保育園の先生方による『保育園の先生と遊ぼう！』を行います。ふるってご参加ください。

※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。

ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥プラレールタイム

時間内フリー

13日(土) 10:00～12:00

28日(日) 1:00～3:00

で遊べます

♥日曜午後のおはなし会

21日(日) 1:30～

りぷりんとしまによる読み聞かせです。

★いきいきプログラム

小布施先生の若返り体操	1日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進カラオケ	4日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる体操	5日(金) 19日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	19日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣交流プログラム

手作り教室			
CSW暮らしのなんでも相談会 19日(金) 3:00～4:00 暮らしの中でお困りのことなど お気軽にご相談ください。 主催：豊島区民社会福祉協議会			

♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	9日(火)	10:30	スキンシップをとりながらマッサージをします
わらべうたキッズマッサージ	今月はお休みです		
としま子育てサロンびびよ	10日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	25日(木)	11:00	8・9月生まれのお誕生会と季節のお楽しみ
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
	1		2		3		4		5		6			
多目的室	10月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		★小布施 先生の 若返り体操 1:30		★高齢者福祉課 おしゃべり タイム		ひまわり		サークル 元気		西池サロン		★としまる 体操 10:30	
教養室			さわやか麻雀								★健康増進 カラオケ		まちの相談室	
	7		8		9		10		11		12		13	
多目的室	東京よさこい 池袋笑来會		楽楽 ボッチャ		♥ベビー マッサージ 10:30		サークル 友遊		♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30		西池 絵手紙の会		サークル すこやか	
教養室			さわやか麻雀								敬老の集い 準備		★敬老の 集い	
	14		15		16		17		18		19		20	
多目的室	休館日 (施設点検日)		休館日 (敬老の日)		骨盤体操		民生委員 ラルゴ班		サークル 元気		西池サロン		★としまる 体操 10:30	
教養室							あやめ会				理事会		西池袋 太極拳	
	21		22		23		24		25		26		27	
多目的室	サロン ジャスミン		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00		コーラス そら		休館日 (秋分の日)				ひまわり		♥きらきら タイム 11:00	
教養室			♥日曜午後の おはなし会		★ヒアリング フレイル		さわやか麻雀				女声合唱 いにしえの風		西池卓球 サークル	
	28		29		30									
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		休館日 (施設点検日)		乳幼児 健康相談		楽楽 ボッチャ				自彊術 サンサン	
教養室							オレンジ リボン		福祉総務課				千早句会	

・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。
・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。
詳しいことはひろばにお問い合わせください。

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下さい。
・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。
・館内では小学生以上の方に靴下の着用をお願いしています。お持ちでない方は
入館をお断りすることがあります。

★印は高齢者福祉課の事業と
なります。詳しいことは高齢者
福祉課にお問い合わせください。
(高齢者福祉課
TEL03-4566-2433)

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することがあります。