

♥ ハロウィンカーニバル 24日(金) ～パレードで避難経路を知ろう～(ベビーカーで回れます)

申込制

ひろば西池袋の避難経路をパレードで
回ります！**Trick or Treat!**
戻ってきたらハロウィンフォトショット
で撮影会！

★対象：乳幼児(兄弟可)と保護者 20組
Aグループ10名(9:40～11:30)・Bグループ10名(10:00～11:50)
★申込：区内在住 10月6日(月)・7日(火) 窓口のみ
10月8日(水)～ 電話可

※24日(金)は
ランチルームのご利用
ができません。

★小布施先生の若返り体操 6日(月) 1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ
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。

♣️手作り教室 8日(水) 1:30～

申込制

『ハロウィンカボチャ』

講師：ひろば職員
対象：区内在住の方 10名
申込：9月22日(月)～ 受付もしくは電話にて

♥ベビーマッサージ

申込制

14日(火) 10:30～11:30

講師：内田ノブ子氏
対象：首のすわった1歳未満のお子さんと保護者 12組
申込：区内の方 9月25日(木)～
区外の方 10月2日(木)～ 窓口もしくは電話にて

★としまる体操 3日・17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。



♥きらきらタイム 23日(木) 11:00～

今月のきらきらタイムは、10月生まれのお子さんの誕生会と
季節のお楽しみで「ハロウィン製作」を行いたいと思います。
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窓口へお申込みください。

♥わらべうたキッズマッサージ

申込制

21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む
だけでは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：区内の方 9月25日(木)～
区外の方 10月2日(木)～ 窓口もしくは電話にて

★歌って健康♪ 17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♪
10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。

♥日曜午後のおはなし会 19日(日) 1:30～

りぶりんと・としまによる読み聞かせです。
どなたでも参加できます。

★健康増進カラオケ 2日(木) 1:15～

申込制

対象：区内在住の65歳以上の方
先着8名(お一人3曲まで)
申込：9月18日(木)～ 窓口もしくは電話にて

♥プラレールタイム



11日(土)・26日(日)
10:00～12:00/1:00～3:00
時間内フリーで遊べます

★いきいきプログラム

健康増進 カラオケ	2日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
小布施先生の 若返り体操	6日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
歌って健康	17日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ
としまる 体操	3日(金) 17日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操

♣️交流プログラム

手作り教室	8日(水)	1:30	講師指導のもと小物を 作成します
みんなの 区民ひろばフェス 10月18日(土)10時～16時 @イケサンパーク、サンシャインシティ高架下 青空コンサートとコラボ！音楽×アートのワーク ショップ、ダンスのワークショップを開催！その他、 マルシェも出店予定。			

♥子育て支援プログラム

ベビー マッサージ	14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
としま子育て サロンびびびよ	8日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
わらべうた キッズ マッサージ	21日(火)	11:00	オリジナルのわらべうたを歌いながら マッサージをします
きらきら タイム	23日(木)	11:00	季節のお楽しみと10月生まれのお誕生会
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)

C S W暮らしのなんでも相談会 17日(金) 3:00～4:00

主催：豊島区民社会福祉協議会

	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
	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。						1		2		3		4	
多目的室							11月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	西池サロン		西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	自彊術 サンサン	西池卓球 サークル	ひばり会
教養室										★健康増進 カラオケ	まちの相談室	さわやか麻雀		
	5		6		7		8		9		10		11	
多目的室	東京よさこい 池袋笑来會	サークル 友遊		★小布施 先生の 若返り体操 1:30	骨盤体操	楽楽 ポッチャ	♡としま 子育てサロン ひよびよ 10:30	ひまわり	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	♡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				西池袋南町会 女性部		あやめ会		♣手作り教室		上がり屋敷 町会		さわやか麻雀		
	12		13		14		15		16		17		18	
多目的室	休館日 (施設点検日)		休館日 (スポーツの日)		♡ベビー マッサージ 10:30	ひまわり	西池卓球 サークル	西池サロン	理事会	西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30		長寿クラブ
教養室												CSW 何でも相談		
	19		20		21		22		23		24		25	
多目的室		♡のりもの タイム 2:00~ 4:00		楽楽 ポッチャ	♡わらべ うたキッズ マッサージ 11:00	民生委員 ラルゴ班	サークル 元気		♡きらきら タイム 11:00	女声合唱 いにしえの風	♡ハロウィン カーニバル Aグループ 9:40~ Bグループ 10:00~			
教養室		♡日曜午後の おはなし会	区高連 第5ブロック	さわやか麻雀	国勢調査		国勢調査		国勢調査					
	26		27		28		29		30		31			
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)			サークル 友遊	サークル 元気		西池 絵手紙の会			自彊術 サンサン		
教養室					オレンジ リボン	あやめ会						千早句会		

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場合があります。
- ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 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います。
 - 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。