

♣西池ワイワイまつり

2日(日) 12:30~3:00



(受付開始12:15~)

※最終受付は2:30です

ミニゲーム・手作りコーナー・お抹茶コーナーなど盛りだくさん!

皆さんでワイワイ♪楽しみましょう!

対象: どなたでも参加できます(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します。
※駐輪場には限りがございます。
徒歩でのご利用にご協力をお願い致します。

お知らせ

2日(日)はワイワイまつり開催のため

9:00~12:15まで

準備のため一般利用はできません。

3:00以降

片付けのため一般利用はできません。

★としまる体操 7日(金)・21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。みなさんで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♪ 21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♪
11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 6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曲まで歌えます。
申込: 10月16日(木)~窓口もしくは電話にて

♥きらきらタイム 27日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、11月生まれのお子さんの誕生会と
「草苑保育専門学校の学生さんと遊ぼう!」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。

♥乳幼児健康相談 18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

♥ベビーマッサージ 申込制

11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 10月23日(木)~
区外の方 10月30日(木)~
窓口もしくは電話にて

♥プラレールタイム

8日(土)・30日(日)

10:00~12:00/1:00~3:00

時間内フリーであそべます

♥日曜午後のおはなし会

16日(日)1:30~

りぶりんと・としまによる絵本の読聞かせです。
どなたでも参加できます。

2025
つながる・つなげる・ひろばのWA!
スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

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!



★いきいきプログラム

小布施先生の 若返り体操	今月はおやすみです	
健康増進 カラオケ	6日(木)	1:15
歌って健康	21日(金)	1:30
としまる 体操	7日(金) 21日(金)	10:30

C S W暮らしのなんでも相談会 21日(金) 3:00~4:00

♣交流プログラム

手作り教室			
「予告」新春の集い作品展 作品募集 令和8年1月17日(土)・18日(日)に開催 します「新春の集い作品展」の作品を 募集します。 対 象: 区民ひろば西池袋利用者 出品数: お一人3点まで 募集期間: 12月1日(月)~26日(金) 受付窓口にて申込			

♥子育て支援プログラム

ベビー マッサージ	11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 サロンびよびよ	12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	27日(木)	11:00	11月生まれのお誕生会・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	
	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													1	
多目的室	・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。 ・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。													西池ワイワイまつり 準備	
教養室															
	2		3		4		5		6		7		8		
多目的室	♣西池ワイワイまつり 12:30～3:00 (最終受付2:30)		休館日 (文化の日)		12月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		サークル 友遊		西池卓球 サークル		西池サロン		★としまる 体操 10:30		
教養室											★健康増進 カラオケ		サークル すこやか		
									あやめ会				まちの相談室		
											さわやか麻雀				
	9		10		11		12		13		14		15		
多目的室	休館日 (施設点検日)		コーラス そら		♡ベビー マッサージ 10:30		♡としま 子育てサロン びよびよ 10:30		ひまわり		西池 絵手紙の会		女声合唱 いにしえの風		
教養室			千早句会						上がり屋敷 町会				自彊術 サンサン		
													さわやか麻雀		
													ひばり会		
	16		17		18		19		20		21		22		
多目的室	♡のりもの タイム 2:00～ 4:00		コーラス そら		乳幼児 健康相談		民生委員 ラルゴ班		西池卓球 サークル		西池サロン		★としまる 体操 10:30		
教養室	♡日曜午後の おはなし会		さわやか麻雀		あやめ会				理事会		西池袋 太極拳		★歌って 健康 1:30		
													CSW 何でも相談		
	23		24		25		26		27		28		29		
多目的室			休館日 (振替休日)		骨盤体操		楽楽 ポッチャ		サークル 元気		ひまわり		♡きらきら タイム 11:00		
教養室					オレンジ リボン								女声合唱 いにしえの風		
									西池 絵手紙の会				自彊術 サンサン		
													第五ブロック 芸能大会		
	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												
教養室															
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 ※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日前からの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。															

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日前からの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。

