

★小布施先生の若返り体操

2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 30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

6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。

★健康増進カラオケ

5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：2月19日(木)~

受付もしくは電話にて

♥きらきらタイム 26日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは3月生まれのお子さんの誕生会と「べったんパンダと牛乳パックでオーボールを作ろう！」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 17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

★歌って健康♪ 6日(金) 1:30~

65歳以上の方

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

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♪

3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。

♥ベビーマッサージ

申込制

10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 2月26日(木)~

区外の方 3月5日(木)~

受付もしくは電話にて

♥プラレールタイム

14日(土)・29日(日)

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

時間内フリーで遊べます

♥日曜午後のおはなし会

15日(日) 1:30~

りぶりんと・としまによる絵本の読み聞かせです。どなたでも参加できます。



★いきいきプログラム

小布施先生の若返り体操	2日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進カラオケ	5日(木)	1:15	区内在住の方先着8名 前日までの申込
としまる体操	6日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	6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			
C S W暮らしのなんでも相談会 6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			

♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	10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	11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	26日(木)	11:00	3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	
	1		2		3		4		5		6		7		
多目的室	休館日 (施設点検日)		4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		サークル 友遊	サークル 元気	西池サロン		西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30		ひばり会	
教養室			さわやか麻雀			あやめ会		西部子ども家庭 支援センター		★健康増進 カラオケ	まちの相談室	CSW 何でも相談		豊島区 アマチュア無線	
	8		9		10		11		12		13		14		
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	ひまわり	♥としま 子育てサロン ひよびよ 10:30	楽楽 ポッチャ	西池 絵手紙の会	女声合唱団 いにしえの風		自彊術 サンサン	♥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					上がり屋敷 町会				サークル すこやか			
	15		16		17		18		19		20		21		
多目的室	上がり屋敷 町会	♥のりもの タイム 2:00~ 4:00	オラロア	西池袋 太極拳	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		理事会	キルリア	休館日 (春分の日)		オラロア	サークル 友遊
教養室		♥日曜午後の おはなし会		さわやか麻雀		いきいき部会									
	22		23		24		25		26		27		28		
多目的室		長寿クラブ		コーラス そら		ひまわり	サークル 元気	楽楽 ポッチャ	♥きらきら タイム 11:00	キルリア		自彊術 サンサン			
教養室				西池 太陽会	オレンジ リボン	あやめ会			西池 絵手紙の会	千早句会					
	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)			西池卓球 サークル									
教養室															

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・ビス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。

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。

