

開館時間:午前9時～午後5時

休館日:10日(水)・29日(月)

★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★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・スローエアロビックを取り
込んだ有酸素運動です。

◎先着30名(区内優先)

◎持物:浴用タオル(てぬぐい等)・水分

★歌って健康 19日(金)1:30～

講師:瓜田氏・中川氏・植松氏

喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪

6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。

★シャキッと体操 12:55～1:00

皆さんでラジオ体操第一をして

午後の時間、シャキッと始めましょう!

★としまる体操 8・15日(月)10:30～

東京都健康長寿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。

◎区内在住 先着30名

◎持物:汗拭きタオル・水分

★健康増進カラオケ 4日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:5月16日(木) 受付もしくは電話受付

申込制

♥子育て支援プログラム

♥わくわくタイム 月～金 11:30～11:40

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)

♥ベビーマッサージ 9日(火)10:30～

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:区内在住 5月28日(木)～

区外在住 6月4日(木)～

受付もしくは電話受付

申込制

♥わらべうたキッズマッサージ

16日(火)11:00～

講師 えいこ氏(こけこ相談室)

対象:1歳未満(お座りができる)～2歳までの
お子さんと保護者 10組

申込:区内在住 5月28日(木)～

区外在住 6月4日(木)～

受付もしくは電話受付

申込制

♥きらきらタイム 25日(木)11:00～

6月生まれのお子さんの誕生会

※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。

♥江崎グリコ事業(栄養士による)

「知って安心!イヤイヤ期の子育て講座」

25日(木) 11:10～12:00

(きらきらタイム6月誕生会後)

対象:0歳～3歳未満のお子さんと保護者 15組

申込:区内在住 5月28日(木)

区外在住 6月4日(木)

窓口もしくは電話受付

申込制

♥日曜午後のおはなし会

21日(日) 1:00～1:30

♥のりものタイム 21日(日) 2:00～4:00

♥プラレールタイム 13日(土)・28日(日)

10:00～12:00/1:00～3:00

♥としま子育てサロンぴよぴよ

11日(木) 10:30～

◆どなたでも参加できる世代間交流事業

◆手作り教室

申込制

「初夏のフラワーアレンジメント」

24日(水)1:30～

講師:猪野美佐子氏

対象:区内在住の方 11名

材料費:500円

申込:6月8日(月)～

材料費を添えて窓口にてお申込みください。

その他

CSW暮らしのなんでも相談会

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。

19日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	多目的室		7月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	骨盤体操	サークル元気	西池卓球サークル	認知症サポーター 養成講座	
	教養室							
午後	多目的室		★小布施先生の 若返り体操 1:30	ひまわり	西池サロン	西池袋 太極拳		
	教養室		さわやか麻雀			★健康増進 カラオケ 1:15~		
		7	8	9	10	11	12	13
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	♥ベビー マッサージ 10:30	休館日 (施設点検日)	としま子育てサロン びよびよ		♥ブラレール タイム 10:00~12:00
	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室		楽楽ボッチャ	サークル友遊		女声合唱団 いにしへの風	自彊術サンサン	♥ブラレール タイム 1:00~3:00
	教養室		さわやか麻雀	あやめ会		上がり屋敷町会	サークルすこやか	
		14	15	16	17	18	19	20
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	♥わらべうた キッズマッサージ 11:00	★高齢者福祉課	理事会		
	教養室				区高連 第五ブロック			
午後	多目的室		子育てネットワーク会議	民生委員 ラルゴ班	★高齢者福祉課	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	
	教養室		さわやか麻雀	ひまわり			CSW なんでも相談	
		21	22	23	24	25	26	27
午前	多目的室		コール アダージョ	西池卓球サークル	サークル元気	♥きらきらタイム 11:00		
	教養室			オレンジリボン		西池絵手紙の会		
午後	多目的室		♥のりもの タイム 2:00~4:00	コーラスそら	楽楽ボッチャ	女声合唱団 いにしへの風	自彊術サンサン	ひばり会
	教養室		♥日曜午後のおはなし会 1:30	西池太陽会	あやめ会	◆手作り教室	千早句会	
		28	29	30	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>(ひろば主催事業)</p> <p>★印 高齢者向けのいきいき事業(65歳以上の方対象)</p> <p>♥印 子育て事業</p> <p>◆印 どなたでも参加できる世代間交流事業</p> </div> 			
午前	多目的室		♥ブラレール タイム 10:00~12:00	休館日 (施設点検日)				
	教養室							
午後	多目的室		♥ブラレール タイム 1:00~3:00					
	教養室							

(お願い)

- ・区民ひろば(イク・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。

(ランチルームについて)

- ・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**。
- ・詳しいことはひろばにお問い合わせください。



(ひろば西池袋ホームページ)

★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。