

令和8年7月区民ひろば西池袋

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ(イケ・ビズ)2階 ☎03-3980-0088

開館時間:午前9時～午後5時

休館日:8日(水)・20日(月)・27日(月)

★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★シャキッと体操 月～金 12:55～

ラジオ体操第一でお昼にシャキッとリフレッシュ!

★健康増進カラオケ 2日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:6月18日(木)

受付もしくは電話

申込制

★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。

◎先着30名(区内優先)

◎持物:浴用タオル(てぬぐい等)・水分

★としまる体操 13日(月)10:30～

東京都健康長寿センターの監修により、区民モニターと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

★歌って健康 17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♪

7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。

★交通安全教室(高齢者向け) 13日(月)11:30～

目白警察署による「交通安全教室」を行います。

ぜひ、ご参加ください。(としまる体操終了後)

♡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)

♡わらべうたキッズマッサージ
(今月はお休みです)

♡ベビーマッサージ 14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 6月25日(木)～

区外在住 7月2日(木)～

申込制

♡きらきらタイム 23日(木)11:00～

今月のきらきらタイムは、7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。

♡ママのための交通安全教室 14日(火)

ベビーマッサージ終了後15分程度

目白警察署による「ママのための交通安全教室」を行います。ぜひ、ご参加ください。

♡日曜午後のおはなし会

19日(日) 1:00～1:30

♡のりものタイム

5日(日) 10:00～12:00/1:00～4:00

19日(日) 2:00～4:00

♡プラレールタイム

11日(土)・26日(日)

10:00～12:00/1:00～3:00

♡としま子育てサロンぴよぴよ

9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 夏休み特別企画「モールフラワーを作ろう」

22日(水) 一部 1:30～2:30 二部 3:00～4:00



講師:西池袋スタッフ

定員:各回12名

対象:区内在住 **小学生**

申込:7月6日(月)9:00～



ご希望の部のQRコードから申し込んでください。



申込制

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。

17日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

夏[🌻]の自習室[🌻]

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に静かな自習室を開設します。

7/21(火)～8/31(月)の平日(休館日除く)

10時～16時

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)
地域文化創造館(駒込・巣鴨・南大塚・雑司が谷)

		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
午前	多目的室	(ひろば主催事業) ★印 高齢者向けのいきいき事業 ♥印 子育て事業 ◆印 どなたでも参加できる世代間交流事業			8月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10			東京よさこい 池袋笑来會
	教養室							
午後	多目的室	(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。			西池サロン	西池袋 太極拳		
	教養室					★健康増進 カラオケ 1:15		
		5	6	7	8	9	10	11
午前	多目的室	♥のりもの タイム 10:00~12:00		西池卓球サークル	休館日 (施設点検日)	としま子育てサロン ぴよぴよ		♥プラレール タイム 10:00~12:00
	教養室			CSW		西池絵手紙の会		
午後	多目的室	♥のりもの タイム 1:00~4:00	★小布施先生の 若返り体操 1:30	ひまわり		女声合唱団 いこしえの風	自彊術サンサン	♥プラレール 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	
		12	13	14	15	16	17	18
午前	多目的室	東京よさこい 池袋笑来會	★としまる体操 10:30 ★交通安全教室 11:30	♥ベビーマッサージ 10:30 ♥ママのための 交通安全教室	サークル元気	理事会		
	教養室			★高齢者福祉課				
午後	多目的室	サークル友遊	楽楽ポッチャ	ひまわり	西池サロン	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	
	教養室		わんぱく部会	★高齢者福祉課			さわやか麻雀	
		19	20	21	22	23	24	25
午前	多目的室		休館日 (海の日)	骨盤体操	サークル元気	♥きらきらタイム 11:00		
	教養室				いきいき部会	西池絵手紙の会		
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00~4:00		民生委員 ラルゴ班	楽楽ポッチャ	女声合唱団 いこしえの風	自彊術サンサン	ひばり会
	教養室	♥日曜午後のお おはなし会 1:30		交流部会	◆手作り教室 1:30 3:00	西池太陽会	千早句会	
		26	27	28	29	30	31	
午前	多目的室	♥プラレール タイム 10:00~12:00	休館日 (施設点検日)		西池卓球サークル			
	教養室				オレンジリボン			
午後	多目的室	♥プラレール タイム 1:00~3:00		サークル友遊	西池サロン	キルリア		
	教養室			あやめ会			さわやか麻雀	



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までお問い合わせください。

- (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場合があります。