

♥ハロウィンカーニバル 23日(金) ～避難経路をパレードしよう～

Aグループ 9:40～11:20 Bグループ 10:10～11:50

対象:豊島区在住の乳幼児親子(兄妹可) 各グループ15組

申込:9月24日(木)12:00～10月8日(木)10:00 ジモイクにて抽選

右記QRコード、または「ジモイク 豊島 東京」で検索

※抽選結果は10月9日(金)にメールでお知らせします。

ひろばでフотスポットを楽しんだあと避難経路をパレードし上がり屋敷公園で解散になります。

雨天の場合は、ひろばの非常口を探します。

※子育て事業の申込QRコードは同じです。



ジモイク申込ページ



申込制

★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!

★小布施先生の若返り体操 5日(月)1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビクス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 19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 1日・15日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:9月17日(木)～ 受付もしくは電話

申込制

★歌って健康 16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♪

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。

★パロツと笑ってオーラル(お口)フレイル予防

30日(金)13:30～14:50

講師:NPO法人とらいあんぐる 大和田裕美 氏

◎区内在住 先着25名

申込:9月14日(月)～ 受付または電話

協力:東京科学大学摂食嚥下リハビリテーション学分野

申込制

★囲碁・将棋の日

2日(金)9:00～12:00・1:00～4:00

随時電話または窓口で

※当日の状況によりお相手がいらない場合があります。

申込制

♥子育て支援プログラム

♥ベビーマッサージ 13日(火)10:30～

講師:内田ノブ子 氏

申込制

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 9月24日(木)12:00～

区外在住 10月1日(木)10:00～ ジモイクにて先着

♥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

20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 9月24日(木)12:00～

区外在住 10月1日(木)10:00～ ジモイクにて先着

申込制

♥きらきらタイム 22日(木)11:00～

10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!パート2」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。

♥おでかけ相談 22日(木)10:00～11:00

「東部子ども家庭支援センター」による出張相談です。

♥としま子育てサロンぴよぴよ 8日(木) 10:30～

♥日曜午後のおはなし会 18日(日) 1:30～2:00

♥のりものタイム 18日(日) 2:00～4:00

♥プラレールタイム 10日(土)・25日(日)

10:00～12:00/1:00～3:00

◆どなたでも参加できる世代間交流事業

◆回遊キャラバン 9日(金)11:00～11:40

ピアノとバイオリンのコンサート

赤ちゃんから大人の方までお楽しみいただけます。

対象:どなたでも 区内在住の方 80名

申込:9月18日(金)から 受付または電話

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

23日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

◆手作り教室「段ボール織機で作るコースター」

28日(水)1:30～

講師:西池袋スタッフ

対象:区内在住の方 10名

申込:10月13日(火)～ 受付または電話

申込制



これはパンがやってくる!

5日(月)2:30～(なくなり次第終了)

「ベーカリーこのは」の焼き立てパンを販売します。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

小布施先生の若返り体操終了後から販売します。



		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	多目的室	  ひろば西池袋ホームページ ジモイク申込ページ				11月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		
	教養室						★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
午後	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				西池袋 太極拳	楽楽ポッチャ	ひばり会
	教養室					★健康増進 カラオケ 1:15～	★囲碁・将棋の日 1:00～4:00	
		4	5	6	7	8	9	10
午前	多目的室			骨盤体操	休館日 (施設点検日)	としま子育てサロン びよびよ	◆回遊キャラバン 11:00	♥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	東京よさこい 池袋笑来會	★小布施先生の 若返り体操 1:30	ひまわり		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	
		11	12	13	14	15	16	17
午前	多目的室		休館日 (スポーツの日)	♥ベビー マッサージ 10:30	サークル元気	理事会		東京よさこい 池袋笑来會
	教養室							
午後	多目的室			サークル友遊	楽楽ポッチャ	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	
	教養室				わんぱく部会	★健康増進 カラオケ 1:15		
		18	19	20	21	22	23	24
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	西池卓球サークル	♥きらきらタイム 11:00	♥ハロウィン カーニバル Aグループ 9:40 Bグループ10:10	第5ブロック
	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00～4:00 ♥日曜午後の おはなし会 1:30	コーラスそら	民生委員 ラルゴ班	西池サロン	女声合唱団 いにしへの風	自彊術サンサン	第5ブロック
	教養室		さわやか麻雀	あやめ会	理事長会	西池太陽会	さわやか麻雀	
		25	26	27	28	29	30	31
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)		サークル元気	西池卓球サークル		
	教養室			オレンジリボン				
午後	多目的室	♥ブラレール タイム 1:00～3:00		サークル友遊			★ペロッと笑って オールフレイル予防 1:30	
	教養室			ひまわり	◆手作り教室 1:30		千早句会	

(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。
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。

～お知らせ～

「ハロウィンカーニバル」当日は、ランチタイムのご利用ができません。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。