令和8年11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:3日(火)・11日(水)・23日(月)・30日(月)

西池ワイワイまつり　オープニング:西池袋中学校　よさこい

29日(日) 12:30～15:00

(受付開始12:15～最終受付2:30)

対象:どなたでも(先着250名)



ミニゲーム・手作りコーナー
抹茶・カフェコーナーなど盛りだくさん！
みんなの笑顔でクリスマスツリーを完成させよう！
ベーカリーこのはの美味しいパンもやってくる！





※靴袋とエコバッグをお持ちください。　※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
※パンは1:00からの販売です。お一人二個まで購入できます。
※駐輪場には限りがございます。恐れ入りますが徒歩でのご来館にご協力ください。
※終日一般利用はできません。



★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　2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　9日・16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

★歌って健康　20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♪
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　5日・19日(木)1:15～
◎区内在住　先着8名(一人3曲まで)
申込:10月15日(木)～
受付もしくは電話　　申込制

★囲碁・将棋の日　6日(金)
9:00～12:00・1:00～4:00
申込:随時　受付または電話　　申込制
※当日の状況によりお相手がいない場合があります。

♥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　10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　10月22日(木)9:00～
区外在住　10月29日(木)9:00～
ジモイクにて先着　　申込制

♥きらきらタイム　26日(木)11:00～
11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。

♥水道キャラバン
「水滴くんと一緒に学ぼう！×いないいないばあっ！」
水道水の安全性やおいしさへの取組、震災への備えなど、親子で楽しみながら学びましょう！
申込:区内在住　10月22日(木)9:00～
区外在住　10月29日(木)9:00～
ジモイクにて先着　　申込制

子育て事業の申込方法
「ジモイク　豊島　東京」で検索または
右記のQRコードを読み取り各事業からお申込みください。



♥としま子育てサロンぴよぴよ　12日(木)　10:30～
♥日曜午後のおはなし会　15日(日)　1:30～2:00
♥のりものタイム　15日(日)　2:00～4:00
♥プラレールタイム　14日(土)10:00～12:00
1:00～ 3:00

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。
20日(金)3:00～4:00
豊島区民社会福祉協議会

予告

新春の集い作品展　作品募集
令和9年1月16日(土)・17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(火)～27日(日)　　受付窓口にて申込





ひろば西池袋　令和8年11月カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	多目的室		12月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	休館日 （文化の日）	西池卓球サークル			
午前	教養室				サークル元気		★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
午後	多目的室	楽楽ボッチャ	★小布施先生の 若返り体操 1:30		西池サロン	西池袋 太極拳	★フレイルチェック	ひばり会
午後	教養室		さわやか麻雀			★健康増進 カラオケ 1:15～	★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
		8	9	10	11	12	13	14
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 ぴよぴよ	自彊術サンサン	♥プラレール タイム 10:00～12:00
午前	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室	サークル友遊	コーラスそら	ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	★フレイルチェック	♥プラレール タイム 1:00～3:00
午後	教養室		さわやか麻雀	あやめ会		上り屋敷町会	サークルすこやか	
		15	16	17	18	19	20	21
午前	多目的室	上り屋敷町会	★としまる体操 10:30	骨盤体操	西池卓球サークル	理事会		
午前	教養室							
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00～4:00	コーラスそら	民生委員 ラルゴ班	西池サロン	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	楽楽ボッチャ
午後	教養室	♥日曜午後の おはなし会 1:30	さわやか麻雀	あやめ会		★健康増進 カラオケ 1:15～	千早句会	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	多目的室		休館日 （勤労感謝の日）		サークル元気	♥きらきらタイム 11:00 ♥水道キャラバン		
午前	教養室			オレンジリボン	いきいき部会	西池絵手紙の会		
午後	多目的室	サークル友遊		ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	
午後	教養室			西池太陽会				
		29	30					
午前	多目的室	♦西池ワイワイ まつり準備	休館日 （施設点検日）					
午前	教養室							
午後	多目的室	♦西池ワイワイ まつり						
午後	教養室							

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日(土)10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日(日)10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
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！

（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。

（お願い）
・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

ひろば西池袋ホームページ