令和8年12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:9日(水)・28日(月)・29日(火)・30日(水)・31日(木)

♥クリスマス会 12日(土)11:00～(45分程度)

～クリスマスコンサート～

出演:おとりら



対象:区内在住 乳幼児と保護者

申込:11月26日(木)9時～ ジモイクにて先着30組

申込制

★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 7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 14日・21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

♥子育て支援プログラム

♥ベビーマッサージ 8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 11月26日(木)9:00～

区外在住 12月3日(木)9:00～

ジモイクにて先着順

申込制

♥きらきらタイム 24日(木)11:00～

12月生まれのお子さんの誕生会と季節のお楽しみと盛りだくさん！！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。

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

♦どなたでも参加できる世代間交流事業

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

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。

18日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

★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！

★歌って健康 18日(金)1:30～

1時間半のX'mas スペシャルバージョン！

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♪

12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 3日・17日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:11月19日(木) 受付または電話

申込制

★囲碁・将棋の日 18日(金)

9:00～12:00・1:00～4:00

申込:随時 受付または電話

※当日の状況によりお相手がいない場合があります。

申込制

♥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

15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 11月26日(木)9:00～

区外在住 12月3日(木)～9:00 ジモイクにて先着順

申込制

♥としま子育てサロンぴよぴよ 10日(木) 10:30～

♥日曜午後のおはなし会 20日(日) 1:30～2:00

♥のりものタイム 20日(日) 2:00～4:00

♥プラレールタイム 27日(日) 10:00～12:00

◆手作り教室 23日(水)1:30～

「フエルトで作る縁起物三種」

楽しく作って新春を迎えましょう

七転び八起きの「だるま」・おおめでたい「鯛」・

令和九年の干支「未(ひつじ)」のお正月飾り作り

講師:西池袋スタッフ

対象:区内在住の方 10名

申込:12月7日(月)～ 受付または電話

申込制

予 告 ★スマートフォン教室(全4回)

1月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

9:30～12:30

スマートフォンの基本操作から便利な使い方まで学べます。

対象:区内在住 65歳以上の方で全4回出席できる方

申込:12月8日(火)～ 受付または電話

申込制

ひろば西池袋　令和8年12月カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
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 ★印は高齢者福祉課の事業になります。 詳しいことは高齢者福祉課にお問い合わせください。 ～お知らせ～ 「クリスマス会」当日は、ランチのご利用ができません。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。		1月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	西池卓球サークル			
	教養室							
午後	多目的室			楽楽ボッチャ	◆足腰筋力アップ	西池袋 太極拳	◆エリースとしまの選手がやってくる 3:30	ひばり会
	教養室			あやめ会		★健康増進 カラオケ 1:15	千早句会	
		6	7	8	9	10	11	12
午前	多目的室			♥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		♥クリスマス会
	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室		★小布施先生の若返り体操 1:30	ひまわり		楽楽ボッチャ	自彊術サンサン	♥クリスマス会 片付け
	教養室		わんぱく部会			上がり屋敷町会	サークルすこやか	
		13	14	15	16	17	18	19
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	サークル元気	理事会		
	教養室						★囲碁・将棋の日 9:00～12:00	
午後	多目的室	サークル友遊	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	女声合唱団 いにしえの風
	教養室		さわやか麻雀	あやめ会		★健康増進 カラオケ 1:15	★囲碁・将棋 1:00～4:00	
		20	21	22	23	24	25	26
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	骨盤体操	西池卓球サークル	♥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	ひまわり		女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	サークル友遊
	教養室	♥日曜午後のおはなし会 1:30	さわやか麻雀		◆手作り教室 1:30		さわやか麻雀	
		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）	休館日 （年末休暇）	休館日 （年末休暇）	休館日 （年末休暇）		
	教養室							
午後	多目的室							
	教養室							

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！

ひろば西池袋ホームページ　ジモイク申込ページ

（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。

（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。