



あふれる笑顔 もうひとつのわが家  
かもん かもん にしすがも

# 令和8年 5月 区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 TEL3918-4197 Fax3918-4198  
【第二】 西巣鴨2-14-11 TEL3915-2379 Fax3915-2379



SDGs未来都市豊島区  
TOSHIMA  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

運営協議会主催・ひろば共催事業

**さわやかヨガ** 1・8・22日(金) 10:00から 定員 各回 20名 (初めてのほうが優先となります) 申込4/25(土)から  
ご都合のよい日程をお申込みいただけます 対象: 大人の方 参加費 500円(当日会場にて支払い) <会場・受付>第一

**いきいき脳トレーニング** 11日(月)・28日(木) 10:30から 定員20名 <会場>第一  
初めて参加を希望される方はご連絡ください 対象: 主に65歳以上の方

第一から第二まで

### ★緑のカーテン講習会 (環境政策課)

8日(金) 13:30から14:00

ゴーヤを植えて夏を涼しく過ごしましょう。  
苗プレゼント!  
対象: 大人の方 定員: 20名  
申込: 4/20(月) から

### ★にしす寄席

22日(金) 13:30から14:30

桂 竹千代さんの落語を楽しみましょう  
対象: 大人の方 定員: 45名  
申込: 4/30(木) から



### ♥ベビータッチ&トーク

21日(木) 10:30から11:15

講師: 横田千春氏  
ベビーマッサージとおしゃべりしながら  
親子でリラックスしましょう  
対象: 首がすわってから8ヶ月くらい  
申込: 5/7(木) から 定員: 10組  
持ち物: ハスタオル あれば日頃使用しているベビーオイルなど

### ★交通安全研修会 (道路管理課・巣鴨警察署)

20日(水) 14:30から15:10

おみやげもあります!  
対象: 大人の方 定員: 40名  
申込: 4/28(火) から

### ★尿失禁予防講座 (高齢者福祉課)

25日(月) 10:00から11:00

尿失禁予防になる運動や対策を学びましょう  
男性の方もOK  
対象: 主に65歳以上の方  
定員: 20名  
申込: 5/7(木) から

第二子育てひろば

### ♥かもんサンデー むんちゃんとおどぼう

24日(日) 11:00から11:45

出演: むんちゃん(文彩瑛氏)  
むんちゃんと楽しくうたって、おどって遊びましょう  
対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者  
申込: 4/30(木) から 定員: 30組



申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)  
4(月)・5(火)・6(水)・15(金)・29(金)は休館日のため受付できません

開館・受付時間 9:00から17:00 Faxは返信用電話番号を必ず記載してください  
定員が限られているため、ご本人またはご家族からの申込みとさせていただきます

事業名	日時	内容	定員	申込
いざなぎ事業 《第一》	にぎにぎ元気体操	13・20・27日(水) ①10:00から ②11:00から タオルをにぎながらの体操です 対象: 主に65歳以上の方 持ち物: 浴用タオル2本、水分補給用飲み物 20日は天気が良ければ、外で行います	各回 25名	初めて参加を 希望される方は ご連絡ください
	囲碁・将棋タイム	11・18・25日(月) 13:00から16:30 囲碁・将棋をお楽しみください 対象: どなたでも		当日窓口受付 初めて参加される方は お電話ください
	にしすタイム	27日(水) 13:30から14:30 北欧生まれのモルックを楽しみます 対象: 大人の方	16名	5/8(金)から
	楽しく!ポッチャ	8日(金)・24日(日) 10:00から11:00 パラリンピック種目の「ポッチャ」ルールを覚えて楽しみます 体力に合わせて椅子に座ってご参加ください どちらか1日でも両日でも参加できます 対象: どなたでも	各回 12名	4/27(月)から
	菜々子のハッピーソング	20日(水) 13:30から14:30 講師: 森 菜々子氏 懐かしい歌や唱歌を皆で歌いましょう ストレッチやリズム体操も行います 対象: 大人の方	35名	4/28(火)から
	フレイル測定	開館時間内 歩行速度・血管年齢・握力・滑舌の測定ができます 他事業等の都合による休止やお待ちいただくことがあります 対象: 主に65歳以上の方		直接職員にお声かけください
子育て事業 《第二》	おはなしばたぼん	2日(土) 11:00から11:30 大島あつ子氏による楽しいおはなしとパネルシアター 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
	ミニアスレチックタイム	2日(土) 9:45から13:00 バランスストーン・トランポリン・トンネルなどのどれか 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者 (ホール一部で)		申込不要
	親子タイム	8日(金) 10:30から11:00 中央図書館のお話し会と5月生まれのお友だちをお祝いしましょう☆ 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
		22日(金) 10:30から11:00 「リズムあそび♪」音楽にあわせて体をうごかしましょう 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	5/8(金)から
	かもんタイム	9日(土) 10:30から11:00 手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどを楽しみます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
	かもんベビィー	17日(日) 10:00から11:00 体重測定・手形取り・お昼寝フォト「すくすく育て!」 対象: 0歳児と保護者		当日受付
	ベビーダンス	26日(火) 10:30から11:30 講師: 久保田 朱沙氏 抱っこひものままでママとダンスをしましょう 対象: 首が座ってから1歳くらいまで *抱っこひもに入ること 持ち物: 抱っこひも、体温計、水分補給できるものなど	10組	5/12(火)から
	ベビータッチ&トーク	21日(木) 10:30から11:15 講師: 横田千春氏 対象: 首が座ってから8ヶ月くらいまで 持ち物: ハスタオル、あれば日頃使用しているベビーオイルなど	10組	5/7(木)から
	大型ブロックの日	13・20・27日(水) 9:00から16:00 大きなブロックでお城やお家を作って遊べます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要
	木育ひろば	7・14・21・28日(木) 9:00から16:00 温もりのある木のおもちゃで遊びましょう 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要

相談会《第一》

\*出張相談 13日(水)10:30から11:45  
高齢者総合相談センター(菊かおる園)の職員による相談会  
\*暮らしの何でも相談会 8日(金)10:00から11:00  
豊島区民社会福祉協議会CSWがお話をうかがいます  
\*まちの相談室 高齢者福祉課(4566-2433)へご予約ください  
豊島区高齢者福祉課の専門職員がひろばを巡回します

### ~第二からのお知らせ~

- ・お昼の体操 アンパンマンの曲で体操をします!
- ・3階で事業がない日は、自転車やコンピカー等で遊べます



令和8年  
5月

# 区民ひろば西巣鴨 カレンダー

【開館時間】 9:00から17:00  
休館日は下記表をご確認ください



日 曜	西巣鴨 第一						西巣鴨 第二	
	集会室(1階)		多目的室(2階)		区民集会室(2階)		多目的室 子育てひろば	3Fホール
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1 金	★貸室受付(抽選) 脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			
2 土		ニューソング	若葉会	麻雀7G			♥おはなしばたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
3 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀				
4 月	休館日(みどりの日)							
5 火	休館日(こどもの日)							
6 水	休館日(憲法記念日振替)							
7 木	自彊・縁結び	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
8 金	★楽しく!ポッチャ ★暮らしの何でも相談会	★緑のカーテン講習会	脳イキイキ教室	エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
9 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	ミニサークルくるみの木	♥かもんタイム(am)	
10 日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
11 月	◆いきいき 脳トレーニング			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
12 火			★ヒヤリング フレイルチェック	麻雀7G				
13 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		写経			♥大型フロックの日 (am)(pm)	
14 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
15 金	休館日							
16 土	折戸千歳会	折戸千歳会	若葉会	フレンド麻雀	里親制度説明会	里親制度説明会		
17 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんベビー(am)	
18 月				★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
19 火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽々吹き矢)		
20 水	★にぎにぎ元気体操 (青空)	★葉々子のハッピーソング ★交通安全研修会		西巣鴨正心会			♥大型フロックの日 (am)(pm)	
21 木	自彊・縁結び	緑の会 西巣鴨		エヌソークラブ	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	♥ベビータッチ&トーク (am)
22 金		★にしず寄席	脳イキイキ教室	エヌソークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
23 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
24 日	★楽しく!ポッチャ			とげぬき麻雀				♥かもんサンデー(am)
25 月	★尿失禁予防講座			★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
26 火	らくらく巣鴨の会	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G				♥ベビーダンス(am)
27 水	★にぎにぎ元気体操	★にしずタイム		写経			♥大型フロックの日 (am)(pm)	
28 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
29 金	休館日							
30 土		ニューソング		フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	武州美苑会		
31 日		夢芸人カラオケサロン						


※R8年4月14日現在の予定です  
都合により内容・時間等変更,中止になる場合があります  
・6月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 5月1日(金)9:00から  
・事業がある場合はフレイル測定、スカイウエルの利用ができないことがあります  
・車椅子の貸出しを行っています (第一)  
・ひろばご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします  
(必要な方は室内履きをご持参ください)

★印⇒第一主催事業  
無印⇒サークル・団体貸出  
◆印⇒運営協議会主催・共催事業  
\*印⇒相談事業

♥印⇒第二主催事業  
第二(am)午前/(pm)午後

<廃油の回収> 25日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一





はじめました!

区民ひろばからの  
情報を発信しています

