



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7年 10月 区民ひろば西巣鴨

【第一】 西巣鴨2-35-3 ⅴ3918-4197 Fax3918-4198
【第二】 西巣鴨2-14-11 ⅴ3915-2379 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

～みんなが主役 広げよう地域の輪SDGs～

※当日は自転車でのご来場はご遠慮ください。館内はくつ下の着用をお願いします。

にしすがも友遊まつり 4日(土) 13:00から15:30 <会場> 第一、西巣鴨二丁目公園(雨天 第二3F ホール)

★オープニング：にしすっ子ダンス ・ゲーム ・ソースせんべい ・昭和のおそびを楽しもう！
・チョコバナナ ・鉄道模型乗車 (こどものみ) ・カフェコーナー ※エコバックを、お持ちください



生け花体験会 16日(木) 13:30から15:00 定員 8名 参加費 1500円(当日会場にて支払い) 申込: 9/30(火)から
日本の華道を体験します お花・道具はこちらで準備します 対象: 大人の方 <会場・受付> 第一

仏教に親しむ 10月10日(金)写仏・11月14日(金)写経・12月12日(金)仏教講話 13時30分から 定員 各回16名 申込: 9/26(金)から
お好みの日程をお申込みいただけます 対象: 大人の方 <会場・受付> 第一

ふれあいハロウィン 24日(金) ①10:00から ②10:20から ③10:40から (各回10組) 申込: 10/3(金)から <集合・受付> 第二
館内のフотスポットで撮影した後、各ポイントでお菓子をゲットしながら西巣鴨二丁目公園におでかけします。
可愛い写真をたくさん撮ってね! 仮装もOKです! 対象: 0歳から就学前の子どもと保護者

さわやかヨガ 3・10・17・24日(金) 10:00から 定員 各回 20名 (初めての方が優先となります) 申込: 9/25(木)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 23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

地域区民ひろば課主催

みんなの区民ひろばフェス

18日(土)10時～16時

@イケサンパーク、
サンシャインシティ高層ビル
青空コンサートとコラボ!
音楽×アートの ワークショップ、
ダンスのワークショップを開催!
その他、マルシェも出店予定。

第一 いきいきひろば

★神無月寄席

17日(金) 13:30から14:30

出演: 桂 竹千代氏

定員: 45名

申込: 9/26(金) から

対象: 大人の方

★とどのうきゆるるカンフー

28日(火) 13:30から14:30

講師: 上原あこ氏

定員: 18名

申込: 10/6(月) から

対象: 大人の方

健康
チャレンジポイント
付き!!

第二 子育てひろば

♡スタジオハロウィン

24日(金)から31日(金)12:00まで

ひろばのお部屋をハロウィン仕様で

映えるフотスポットもご用意しております♡

ぜひ遊びにいらしてください!

♡ふれあいタイム ～交通安全のお話し会～

28日(火)11:00から11:40

対象: 0歳児から就学前の子どもと保護者

申込: 10/7(火) から 10組

巣鴨警察署の方による交通安全のお話し会です。

勉強もできて、お土産もありますのでぜひご参加ください☆

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
5日(日)・13日(月)・20日(月)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
いきいき事業 《第一》	3 にぎにぎ元気体操	1・8・15・22日(水) ①10:00から ②11:00から	タオルをにぎりながらの体操です 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 ※29日はお休みです	各回 25名	初めて参加を 希望される方は ご連絡ください
	1 囲碁・将棋タイム	6・27日(月) 13:00から16:00	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
	4 おとなの読み聞かせ	15日(水) ①10:30から ②11:30から	「りぶりんと・としま」による心なごむ本の読み聞かせです 対象: 大人の方	各回 25名	当日窓口受付
	1 にしすタイム	14日(火) 13:30から15:00	輪投げを楽しみます 対象: 大人の方	12名	9/25(木)から
	3 楽しく! ポッチャ	10日(金)・26日(日) 10:00から11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しみます 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	9/30(火)から
	3 ららら・ソング	15日(水) 13:30から14:30	講師: 加瀬淳子氏 酒井 真理子氏 バイオリンとピアノの伴奏で歌いましょう 対象: 大人の方	30名	10/3(金)から
	3 健康増進カラオケ(通信)	22日(水) 13:30から15:00	各自好きな曲をリクエストして歌います 対象: 大人の方 参加人数によってお一人2曲から最大6曲となります	10名	10/6(月)から
子育て事業 《第二》	3 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持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
	4 おはなしばたぼん	11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
	3 ミニアスレチック	11日(土) 9:45から13:00	バランスストーン・トンボリン・トンネルなど (ホール半面) 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		申込不要
	4 親子タイム	10日(金) 10:30から11:00	「ハロウィンの帽子づくり」魔法使いになれるかな? 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	9/26(金)から
		17日(金) 10:30から11:00	手遊びや絵本の読み聞かせで、 10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
	3 かもんタイム	12日(日) 10:30から11:00	手遊び・大型絵本・パネルシアター・ゲームなどで楽しめます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
	3 かもんベビー	19日(日) 10:00から11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フオト「ハロウィン」 対象: 乳児と保護者		当日受付
	3 木育ひろば	毎週木曜日(休館日除く) 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 1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 22日(水)10:30から12:00
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～

・大型ブロックの日 毎週水曜日(休館日除く) 9:00から16:00
・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、自転車やコンビカー等で遊べます



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 水	貸室★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経		西巣鴨正心会	吟詠会			
2 木	自彊・縁結び	ニューソング		とげぬき麻雀	スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば(am)(pm)	
3 金	脳イキイキ教室				◆さわやかヨガ			
4 土		◆友達まつり		◆友達まつり		◆友達まつり		◆友達まつり (雨天時PM)
5 日	臨 時 休 館 日							
6 月		いきいきクラブIN豊島 (会議)		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
7 火	ほほえみサロン	夢芸人カラオケサロン		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
8 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会	吟詠会			
9 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び		スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば(am)(pm)	
10 金	★楽しく！ポッチャ	◆仏教に親しむ	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♡親子タイム(am)
11 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	♡おはなしばたぼん(am)	♡ミニアスレチック(am)
12 日	とげぬきモルック	やしの実会		とげぬき麻雀		公園緑地課 ハーブガーデン	♡かもんタイム(am)	
13 月	休 館 日 (ス ポ ー ツ の 日)							
14 火		★にしすタイム		麻雀7G				
15 水	★にぎにぎ元気体操 ★おとなの読み聞かせ	★ららら・ソング						
16 木		ニューソング				◆生け花体験会	♡木育ひろば(am)(pm)	
17 金		★神無月寄席	脳イキイキ教室		◆さわやかヨガ			♡親子タイム(am)
18 土	とげぬき麻雀会	とげぬき麻雀会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	としま地域未来塾		
19 日	とげぬきモルック	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀			♡かもんベビー(am)	
20 月	臨 時 休 館 日							
21 火	ほほえみサロン	いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		麻雀7G				
22 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★健康増進カラオケ (通信)		西巣鴨正心会				
23 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彊・縁結び				♡木育ひろば(am)(pm) ♡ハロウィン準備(pm)	♡ハロウィン準備(pm)
24 金		とげぬき輪投げ		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ		♡スタジオハロウィン (am)(pm)	♡ふれあいハロウィン(am)
25 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		
26 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
27 月	CSW 学生スマホ教室	やしの実会		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
28 火		★ととのう気功 ゆるカンフー		麻雀7G				♡ふれあいタイム(am)
29 水		写経		西巣鴨正心会				
30 木	らくらく巣鴨の会	にしす合唱団	自彊・縁結び	フレンド麻雀	スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば (am)(pm)	
31 金	脳イキイキ教室	★高齢者福祉課 フレイルチェック		エヌツークラブ			※amまで	

※9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

・11月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 10月1日(水)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
(3日午後・4日・6日午前・17日は第一のロビーのご利用ができません)

・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

★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



ピアッザ
はじめました！

区民ひろばからの
情報を発信しています

