



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしゅがも

令和7年 12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

4	ちょっと早いクリスマス	7日(日)10:30から11:30	クリスマスソングに合わせて、ふれあい遊びを楽しみましょう☆	出演:森 菜々子氏
		対象:0歳から就学前の子どもと保護者	申込:11/16(日)から	定員30組 <会場・受付>第二
4	親子で楽しむクリスマス料理教室	13日(土) 10:30から12:00	クリスマス料理一緒に作ります! 講師:宮沢弘子氏 いきいき学習部会長・栄養士	
		対象:0歳から就学前の子どもと保護者	申込:11/22(土)から	定員15組 <会場>第一 <受付>第二
3	仏教に親しむ	12日(金)仏教講話 13時30分	定員 各回16名	申込:受付中 対象:大人の方 <会場・受付>第一
3	さわやかヨガ	5・12・19・26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11/25(火)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
3	いきいき脳トレーニング	今月はお休みです		

2025

つなぐ・つながる・ひろばのWA! スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

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

第一 いきいきひろば

★みんなでカラオケ

24日(水) 13:30から15:00

ちいさなお子さんから大人まで、みんなでカラオケを楽しめます

対象:どなたでも 定員:10名(付き添い除く)

申込:12/4(木)から

★新春の集い

1月10日(土) 13:30から(開場13:15)

サークル発表と森 菜々子氏による箏曲演奏・歌

対象:大人の方 定員:70名(出演者含む)

申込:12/22(月)から

第二 子育てひろば

♡おでかけ相談

25日(木) 11:00から12:00

対象:0歳から就学前の乳幼児と保護者

東部子ども家庭支援センターによる出張育児相談です

予約なしで気軽に子育ての悩みなどを相談できます

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順) 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
11日(木)23日(火)29日(月)から1月4日(日)は休館日のため受付できません 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	にぎにぎ元気体操	3・10・17・24日(水) ①10:00から ②11:00から	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	1・8・15・22日(月) 13:00から16:00		当日窓口受付 初めて参加される方はお電話ください
	おとなの読み聞かせ	17日(水) ①10:30から ②11:30から	各回25名	当日窓口受付
	にしすタイム	9日(火) 13:30から15:00	20名	11/26(水)から
	楽しく!ポッチャ	12日(金)・28日(日) 10:00から11:00	各回12名	11/27(木)から
	菜々子のハッピーソング	17日(水) 13:30から14:30	30名	11/28(金)から
	フレイル測定	開館時間内		直接職員にお声かけください
子育て事業	親子タイム	5日(金) 10:30から11:00	15組	11/20(木)から
		19日(金) 10:30から11:00		当日受付
	おはなしばたぼん	6日(土) 11:00から11:30		当日受付
	ミニアスレチック	6日(土) 9:45から13:00		申込不要
	リズムエクササイズ	9日(火) 10:30から11:15	15組	11/18(火)から
第二	かもんタイム	14日(日) 10:30から11:00		当日受付
	かもんベビー	21日(日) 10:00から11:00		当日受付
	ふれあいタイム	25日(木) 11:00から11:30		当日受付
	木育ひろば	毎週木曜日(休館日除く) 9:00から16:00		申込不要

相談会(第一)

★出張相談 3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 24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、自転車やコンピカー等で遊べます

令和7年
12月

区民ひろば西巣鴨 カレンダー



区民ひろば × SDGs

【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 月	★貸室受付(抽選)			★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
2 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)		
3 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		写経	吟詠会		西巣鴨幼稚園 父母会(am)	
4 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)	
5 金	脳イキイキ教室	いきいきクラブIN豊島 (会議)		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
6 土		花扇会	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	♥おはなしばたぼん(am)	♥ミニアスレチック(am)
7 日				とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		♥ちよっと早いクリスマス (am)
8 月		ニューソング	★ヒヤリング フレイルチェック	★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
9 火		★にしすタイム		麻雀7G				♥クリスマスエクササイズ(am)
10 水	★にぎにぎ元気体操	とげぬき輪投げ	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	吟詠会		西巣鴨幼稚園 父母会(am)	
11 木	臨 時 休 館 日							
12 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			
13 土	◆クリスマス料理教室		若葉会	フレンド麻雀		武州美苑会		
14 日	とげぬきモルック			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)
15 月		ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
16 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 (楽々吹き矢)		
17 水	★にぎにぎ元気体操 *おとなの読み聞かせ	★葉々子のハッピーソング		写経			西巣鴨幼稚園 父母会(am)	
18 木	らくらく巣鴨の会		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)	
19 金		緑の会 西巣鴨		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
20 土	とげぬき膳栄会	とげぬき膳栄会	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		
21 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			♥かもんベイベー(am)	
22 月				★囲碁・将棋タイム		若がりウォーキング		アプローチ(am)
23 火	臨 時 休 館 日							
24 水	★にぎにぎ元気体操 *暮らしの何でも相談会	★♥みんなでカラオケ		西巣鴨正心会			西巣鴨幼稚園 父母会(am)	
25 木	自彊・縁結び	ストレッチ		麻雀7G	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	♥ふれあいタイム(am)
26 金	ちゅうりっぷ学習会			エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
27 土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ			
28 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀				
29 月	休 館 日 (年 末)							
30 火	休 館 日 (年 末)							
31 水	休 館 日 (年 末)							

12月29日(月)～1月4日(日)は休館となります

※11月17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
- ・R8年1月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 12月1日(月)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

★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



ピアッサ
はじめました！

区民ひろばからの
情報を発信しています



<廃油の回収> 22日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一

