



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしがも

令和8年 2月 区民ひろば西巣鴨



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 6・13・20・27(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1/25(日)から 会場・受付>第一

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 9日(月)・26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

★節分の集い

第一 3日(火) 13:30から15:00

桂 竹千代さんの落語と豆まき
対象: 大人の方 定員: 45名
申込: 1/20(火)から

★スマホ相談窓口

ソフマップ

20日(金) 13:30から15:30 (一人30分)

①13:30から14:00 ②14:00から14:30
③14:30から15:00 ④15:00から15:30
ご自身のスマホのお困り事をプロに相談できます
申込: 2/6(金) 定員: 各時間3名 計12名



★ 節分おたのしみ会

第二 1日(日) 11:00から11:45

出演: 戲団東俳わかふじ会
演目: 桃太郎 出世旅立
対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者
申込: 1/11(日)から 30組



予告!

★楽しいレクリエーションダンス

19日(木) 13:30から14:30

講師: 小倉あけみ氏
ストレッチ・筋トレの後、楽しく踊ります
対象: 大人の方 定員: 20名
申込: 1/27(火)から
持物: 手ぬぐい 室内履き
水分補給用飲み物

★どとのう気功・ゆるカンフー

予告!

3月3日(火) 13:30から14:30

講師: 上原あこ氏

対象: 大人の方 定員: 18名
申込: 2/13(金)から



第二 子育てひろば

◆ どれみランド 楽しい音楽遊び

3月1日(日) 11:00から11:40

講師: 大澤よしこ氏

ピアノに合わせて歌やふれあい遊びなどで
楽しみましょう♪
対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者
申込: 2/15(日)から 定員: 20組



予告!

申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
11日(水)・12日(木)・23日(月)・28日(土)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
いきいき事業 第一 にぎにぎ元気体操	4・18・25日(水) ①10:00から ②11:00から	タオルをいぎりながらの体操です 持ち物: 浴用タオル2本、水分補給用飲み物	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	2・9・16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
おとな読み聞かせ	18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
にしどタイム	10日(火) 13:30から15:00	西巣鴨オリジナルミニゲーム大会を楽しめます 対象: 大人の方	20名	1/26(月)から
楽しく! ボッチャ	13日(金)・22日(日) 10:00から11:00	バラリーピック種目の「ボッチャ」を楽しめます どちらか1日でも両日でも参加できます	各回 12名	1/26(月)から
ららら・ソング	18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	1/27(火)から
健康増進カラオケ(通信)	25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 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	2/5(木)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 親子タイム	6日(金) 10:30から11:00	「ももの花を咲かせましょう♪」～はるは もうすぐ～ 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	1/23(金)から
	20日(金) 10:30から11:00	2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
おはなししばたほん	7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	7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 (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
かもんタイム	8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
リズムエクササイズ	10日(火) 10:30から11:15	講師: 加藤由依氏 抱っこひものまでできるママのエクササイズ♪ 対象: 首がすわってから就学前までの乳幼児と保護者	15組	1/27(火)から
かもんベイビー	15日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お腹寝フォト「Love♡Love♡Love」 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
ベビーマッサージ	19日(木) 10:30から11:15	講師: 横田千春氏 親子でリラックスタイム 対象: 首がすわってから7ヶ月の乳児と保護者	10組	2/5(木)から
ふれあいタイム	24日(火) 11:00から11:30	ふれあい遊び・パネルシアターなどを楽しめます 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者		当日受付
親子体操	27日(金) 10:30から11:10	講師: 藤井芳子氏 親子で楽しく動きましょう! 対象: ハイハイから3歳児までの乳児と保護者	15組	2/13(金)から
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 4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 25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

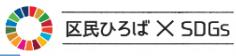
～第二からのお知らせ～

- ・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ア等で遊べます



令和8年
2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 日			とげぬき麻雀					♥節分おたのしみ会(am)
2 月	★貸室受付(抽選)		★囲碁・将棋タイム	ホーアフマウナリリ	若がえりウォーキング			アプローチ(am)
3 火		★節分の集い						
4 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	写経	西巣鴨正心会	吟詠会				
5 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彌・縁結び	麻雀7G	スポーツ吹矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
6 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)
7 土		ニューソング	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	♥おはなしばたほん(am)	♥ミニアスレチック(am)
8 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)
9 月	◆いきいき 脳トレーニング	とげぬき輪投げ		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
10 火		★にしすタイム		麻雀7G				♥リスマエクササイズ(am)
11 水	休館日(建国記念の日)							
12 木	臨時休館日							
13 金	★楽しく!ポッチャ	緑の会 西巣鴨	自彌・縁結び	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
14 土		ニューソング	若葉会	フレンド麻雀		ミニサークル くるみの木		
15 日	とげぬきモルック			とげぬき麻雀			♥かもんペイピー(am)	
16 月		とげぬき輪投げ		★囲碁・将棋タイム	ホーアフマウナリリ	若がえりウォーキング		アプローチ(am)
17 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)		
18 水	★にぎにぎ元気体操 *おとの読み聞かせ	★ららら・ソング		写経				
19 木	らくらく巣鴨の会	★楽しい レクリエーションダンス	自彌・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)	♥ベビーマッサージ(am)
20 金	脳イキイキ教室	★スマホ相談窓口		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
21 土	とげぬき鶴栄会	とげぬき鶴栄会	若葉会	フレンド麻雀		としま地域未来塾		
22 日	★楽しく!ポッチャ	夢芸人カラオケサロン		とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
23 月	休館日(天皇誕生日)							
24 火				麻雀7G				♥ふれあいタイム(am)
25 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	吟詠会			
26 木	◆いきいき 脳トレーニング	ストレッチ	自彌・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)	
27 金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子体操(am)
28 土	臨時休館日							

※R8年1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

・3月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 2月2日(月)9:00から

・事業がある場合はフレイル測定、スカイウェ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



区民ひろばからの
情報を発信しています



<廃油の回収> 24日(火) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一