



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 2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

6・13・20・27日(金)

10:00から

定員 各回

20名

(初めての人が優先となります)

申込1/25(日)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

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

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

### ★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

### ★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

### ★ととのう気功・ゆるカンフー

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

### ♡ 節分おたのしみ会

1日(日) 11:00から11:45

出演：劇団東俳わかふじ会

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

### ♡ 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

第一 いきいき事業

第二 子育てひろば

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	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	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
	おとなの読み聞かせ	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
	にしすタイム	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みます 対象：大人の方	20名	1/26(月)から
	楽しく！ポッチャ	13日(金)・22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	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 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	2/5(木)から
子育て事業	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
	親子タイム	6日(金) 10:30から11:00 20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
	おはなしばたぼん	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・トンネル・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
	かもんベビー	15日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「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みます 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
相談会	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

※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、自転車やコンビカー等で遊べます



令和8年  
2月

# 区民ひろば西巣鴨 カレンダー



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 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	自彊・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	♥おはなしばたぼん(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				♥リスムエクササイズ(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	自彊・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			♥かもんベイビー(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 ★おとなの読み聞かせ	★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)	♥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	とげぬき麻雀会	とげぬき麻雀会	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 (通償)		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)	
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



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> 24日(火) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一