



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 9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
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
TOSHIMA CITY
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

ペットボトルロケットを作ろう！飛ばそう！ 6日(土)9:30から11:30 (9:15西巣鴨小学校体育館受付) *小雨決行

会場：西巣鴨小学校 校庭・体育館 持ち物：帽子・飲み物 受付：区民ひろば西巣鴨第二 定員：40名 満員御礼！

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) 受付8月25日(月)から開始
今月より毎回10時からになります
ご都合のよい日程をお申込みいただけます
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 8月・25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

～みんなが主役 広げよう地域の輪SDGs～

※当日は自転車等のご来場はご遠慮ください

にしすがも友遊まつり 10月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：にしす子ダンス ・ゲーム ・ソースせんべい
・昭和のあそびを楽しもう！ ・チョコバナナ ・鉄道模型乗車 (こどものみ) ・カフェコーナー

★敬老の集い

11日(木) 10:00から11:45(開場9:45)

出演：緑川のみ氏 男声合唱団ライオンキングス

西巣鴨幼稚園児さんのかわいい踊りのプレゼントの後

みんなで楽しく歌いましょう

定員：65歳以上の方 45名

申込：豊島区内在住の方 8/26(火)から

豊島区以外の方 8/29(金)から

★出前講座電気製品の事故 消費生活センター

19日(金) 13:30から14:30

電気製品の事故や火災の事例を紹介して安全な使い方を学びます

定員：20名 申込：9/4(木)から

♥かもんタイム「緑日」

7日(日) 10:30から11:15

対象：0歳から就学前の子どもと保護者

申込：8/17(日)から 定員：20組

ヨーヨー釣りやわなげ、パッチンカえる屋さん、

ボーリングなどを楽しみましょう！

♥どれみランド 楽しい音楽遊び

24日(水) 11:00から11:40 講師：大澤よしこ氏

対象：0歳から就学前の乳幼児と保護者

申込：9/3(水)から 定員：20組

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♪

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
13日(土)・15日(月)・23日(火)・29日(月)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	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	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・22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
	にしすタイム	9日(火) 13:30から15:00	懐かしいフォークダンスを皆で楽しみましょう 対象：大人の方	20名	8/27(水)から
	楽しく！ポッチャ	12日(金)・28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：大人の方	各回 12名	8/28(木)から
	菜々子の ハッピーソング	17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	30名	9/3(水)から
	健康増進カラオケ(通信)	24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二人2曲から最大6曲となります	10名	9/5(金)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
	おはなしばたぼん	6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	6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
	親子タイム	5日(金) 10:30から11:00 19日(金) 10:30から11:00	「リズムにのって♪」音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ 対象：0歳から就学前の乳幼児と保護者 9月生まれの誕生会と中央図書館のお話し会 対象：0歳から就学前の乳幼児と保護者	15組	8/15(金)から申込受付中 当日受付
	親子ピラティス	9日(火) 10:30から11:15	講師：大塚知美氏 対象：首がすわってからハイハイまでの乳児と保護者	15組	8/20(水)から
	かもんベビー	21日(日) 10:00から11:00	体重測定・手足形取り・お昼寝フォト「楽しいお月見」 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	25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	9/4(木)から
	親子体操	26日(金) 10:30から11:10	講師：藤井芳子氏 対象：ハイハイから3歳児までの乳幼児と保護者	15組	9/5(金)から
	ふれあいタイム	30日(火) 11:00から11:30	「駒込キッズ」の読みきかせ 大型絵本や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
	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 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 月	★貸室受付(抽選)	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)
2 火	ほほえみサロン	写経		麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
3 水	★にぎにぎ元気体操 *出張相談	とげぬき輪投げ		西巣鴨正心会	吟詠会			
4 木	らくらく巣鴨の会	ストレッチ	自彊・縁結び				♥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		ニューソング	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	♥おはなしばたぽん(am)	♥ミニアスレチック(am)
7 日	とげぬきモルック	折戸千歳会(輪投げ)		とげぬき麻雀				♥かもんタイム帰日(am)
8 月	◆いきいき 脳トレーニング	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)
9 火		★にしすタイム		麻雀7G				♥親子ピラティス(am)
10 水	★にぎにぎ元気体操			西巣鴨正心会	吟詠会			
11 木	★敬老のつどい	14:00時までは1階集會室及び スカイウェル・ロビーは 一般利用できません					♥木育ひろば(am)(pm)	
12 金	★楽しく！ポッチャ	とげぬき輪投げ	脳イキイキ教室	エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			
13 土	臨 時 休 館 日							
14 日				とげぬき麻雀	公園緑地課 ハーブガーデン			
15 月	休 館 日 (敬 老 の 日)							
16 火	ほほえみサロン			麻雀7G		いきいきクラブIN豊島 (楽楽吹き矢)		
17 水	★にぎにぎ元気体操	★葉た子のハッピーソング		西巣鴨正心会				
18 木	らくらく巣鴨の会	ニューソング	自彊・縁結び		スポーツ吹き矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	
19 金	脳イキイキ教室	★出前講座 電気製品の事故		エヌツークラブ	◆さわやかヨガ			♥親子タイム(am)
20 土	折戸千歳会	折戸千歳会	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		
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			♥かもんベイビー(am)	
22 月		写経		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
23 火	休 館 日 (秋 分 の 日)							
24 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		花扇会		♥どれみランド(am)
25 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	スポーツ吹き矢 豊島支部		♥木育ひろば(am)(pm)	♥ベビーマッサージ(am)
26 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)
27 土	西巣鴨 睦福寿クラブ	西巣鴨 睦福寿クラブ	若葉会	フレンド麻雀	ホーアフマウナリリ	やまと拳法		
28 日	★楽しく！ポッチャ			とげぬき麻雀		銀河鉄道クラブ		
29 月	臨 時 休 館 日							
30 火		夢芸人カラオケサロン		麻雀7G				♥ふれあいタイム(am)

※8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
 ・10月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 9月1日(月)9:00から
 ・事業がある場合はフレイル測定、スカイウェルの利用ができないことがあります
 (11日 14時までは第一のロビーのご利用できません)
 ・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

