



あふれる笑顔 もうひとつのわが家
かもん かもん にしずがも

令和8年 1月 区民ひろば西巢鴨

【第一】 西巢鴨2-35-3 Tel.3918-4197 Fax3918-4198
【第二】 西巢鴨2-14-11 Tel.3915-2379 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

生け花体験会

28日(水) 13:30から15:00 定員 8名 参加費 1200円(当日会場にて支払い) 申込: 1/8(木)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

さわやかヨガ

9・16・23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12/25(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

22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

第一 いきいきひろば

★新春の集い

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

★節分の集い

2月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

予告!



★中国と韓国の留学生さんとあそぼう!

18日(日) 13:30から15:00
絵描き歌・手遊びなどを楽しめます
会場: 第一 持ち物: 手ぬぐいなど
対象: どなたでも 定員: 20名
申込: 1/6(火) から



♥どれみランド 楽しい音楽遊び

21日(水) 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
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: 1/7(水) から 20組

♥節分おたのしみ会 ～ひろばに桃太郎がやってくる～

2月1日(日) 11:00から11:45
出演: 劇団東俳わかふじ会
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!



申込方法: 特記のないものは窓口・電話・Faxで(先着順)
1日(木)から4日(日)12日(月)15日(木)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	7・14・21・28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	5・19・26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
	にしずタイム	13日(火) 13:30から14:30	西巢鴨オリジナルかるたを楽しめます 対象: どなたでも	16名	12/24(水)から
	楽しく! ポッチャ	9日(金)・25日(日) 10:00から11:00	パラリンピック種目の「ポッチャ」を楽しめます 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	12/26(金)から
	菜々子の ハッピーソング	21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	1/6(火)から
	健康増進カラオケ(通信)	28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	1/8(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	親子タイム	9日(金) 10:30から11:00 16日(金) 10:30から11:00	「手形アートでダルマさんを作ろう」 対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者 中央図書館のお話し会と1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	15組	12/26(金)から 当日受付
	おはなしばたぼん	10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	10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	11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
	親子ピラティス	13日(火) 10:30から11:15	講師: 大塚知美氏 対象: 首がすわってから就学前までの乳幼児と保護者	15組	12/24(水) から
	かもんベビー	18日(日) 10:00から11:00	体重測定・手形取り・お昼寝フォト「ソリ遊びヤッホー!」 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	24日(土) 10:30から11:15	講師: 横田千香氏 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	1/10(土) から
	親子体操 日曜開催	25日(日) 10:30から10:50 25日(日) 11:00から11:30	講師 ひよこクラス: ハイハイから1歳半までのお子さん 藤井芳子氏 パンダクラス: 1歳半～3歳児までのお子さん	各回 15組	1/11(日) から
	ふれあいタイム	27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
	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 7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 28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
1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

		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)			
日 曜		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	多目的室 子育てひろば	3Fホール
1	木	休 館 日 (年 始)			12月29日(月)～1月4日(日)は休館となります				
2	金	休 館 日 (年 始)							
3	土	休 館 日 (年 始)							
4	日	臨 時 休 館 日							
5	月	★貸室受付(抽選)	いきいきクラブIN豊島 (会議)		★囲碁・将棋タイム				アプローチ(am)
6	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)		
7	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			
8	木	らくらく巣鴨の会	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)	
9	金	★楽しく！ポッチャ		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)
10	土		★新春の集い					♡おはなしばたぼん(am)	♡ミニアスレチック(am)
11	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)
12	月	休 館 日 (成 人 の 日)							
13	火		★にしずタイム		麻雀7G				♡親子ピラティス(am)
14	水	★にぎにぎ元気体操	写経	自彊・縁結び	西巣鴨正心会	吟詠会			
15	木	臨 時 休 館 日							
16	金	脳イキイキ教室	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)
17	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		
18	日		★中国・韓国の ♡留学生さんとあそぼう		とげぬき麻雀			♡かもんベイビー(am)	
19	月		ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
20	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)		
21	水	★にぎにぎ元気体操	★葉々子のハッピーソング		西巣鴨正心会				♡どれみランド(am)
22	木	◆いきいき 脳トレーニング		自彊・縁結び	とげぬき麻雀	スポーツ吹矢 豊島支部		♡木育ひろば(am)(pm)	
23	金	とげぬきモルック	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			
24	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		♡ベビーマッサージ(am)
25	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		♡親子体操(am)
26	月		ニューソング		★囲碁・将棋タイム		若がえりウォーキング		アプローチ(am)
27	火				麻雀7G				♡ふれあいタイム(am)
28	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)		写経		◆生け花体験会		
29	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)	
30	金			脳イキイキ教室	エヌツークラブ	ホーアフマウナリリ			
31	土		花扇会	若葉会	フレンド麻雀		やまと拳法		

※R7年12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2月分の貸室利用申込み受付 ⇒ 1月5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



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> 26日(月) 9:00から12:30 区民ひろば西巣鴨第一

