

♥クリスマス会 13日(土)11:00～ 『おんぷとなかま』と楽しいクリスマス会を過ごしましょう！

「おんぷとなかま」によるクリスマスコンサート

対象：区内在住の乳幼児と保護者 80名
申込：11月26日(水)・27日(木) 窓口のみ

★お知らせ★

『クリスマス会』当日は
ランチルームのご利用は
できません。

出演者：【武蔵野音楽大学】大島奈穂(ボーカル)・岡本純怜(ピアノ)

11月28日(金)～電話受付開始

申込制

★小布施先生の若返り体操 1日(月)1:30～

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ
有酸素運動です。

対象：65歳以上の方 先着25名(区内優先)

持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分補給の飲み物
運動のできる服装でご参加ください。

♣手作り教室 10日(水)1:30～

申込制

『簡単くるくるまくだけ！

ペーパークイリングで作るクリスマスツリー』

講師：西池袋スタッフ

対象：区内在住の方 10名

申込：11月25日(火)～

窓口もしくは電話にて

♥ベビーマッサージ

申込制

9日(火)10:30～11:30

講師：内田ノブ子氏

対象：首のすわった1歳未満のお子様と保護者 12組

申込：区内の方 11月27日(木)～

区外の方 12月4日(木)～ 窓口もしくは電話にて

★としまる体操 5日・19日(金)10:30～

東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと
作成された豊島区の介護予防体操です。みなさんと一緒に体を動かしましょう。

対象：区内在住65歳以上の方 先着30名

持物：汗拭きタオル・水分補給のできる飲み物
運動のできる服装でご参加ください。



♥きらきらタイム 25日(木)11:00～

今月のきらきらタイムは、12月生まれのお子さんの誕生会と
「草苑保育専門学校の学生さんと遊ぼう！パート2！」を
行います。皆さん、どうぞおでかけください。

※誕生月の方に誕生カードをお作りしています。
ご希望の方は事前に受付へお申込みください。

♥わらべうたキッズマッサージ

申込制

16日(火)11:00～11:40

お子さんが座って楽しめるマッサージです。
オリジナルのわらべうたを歌いながら脳や音感を育むだ
けでなく、親子の絆をより深めます。
ぜひご参加ください。

講師：こけこ相談室 えいこ氏

対象：1歳未満(おすわりができるお子様)～2歳までの
お子様と保護者10組

申込：区内の方 11月27日(木)～

区外の方 12月4日(木)～ 窓口もしくは電話にて

★歌って健康♪ 19日(金)1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 対象：65歳以上の方

きれいな声のタカエさん、ピアノのシュウコさん、太鼓と笛のマリさん
喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪

12月生まれの方の誕生会も行います。

西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★健康増進カラオケ 4日(木)1:15～

申込制

対象：区内在住の65歳以上の方先着8名(お一人3曲まで)

申込：11月20日(木) 受付もしくは電話にて

♣新春の集い作品展 作品募集

令和8年1月17日(土)・18日(日)開催の新春作品展に
展示する作品を募集します。

対象：区民ひろば西池袋利用者

出品数：お一人3点まで

募集期間：12月1日(月)～26日(金)

受付窓口にて申込み

♥日曜午後のおはなし会



21日(日)1:30～

りぷりんととしまによる読み聞かせです。

★いきいきプログラム

小布施先生の 若返り体操	1日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進 カラオケ	4日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる 体操	5日(金) 19日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	19日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣交流プログラム

手作り教室	10日(水)	1:30	講師指導のもと小物を 作成します
-------	--------	------	---------------------

2025

つながり・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!

♥子育て支援プログラム

ベビー マッサージ	9日(火)	10:30	スキンシップをとりながらマッサージをします
わらべうた キッズ マッサージ	16日(火)	11:00	オリジナルのわらべうたを歌いながら マッサージをします
としま子育て サロンびびり	10日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきら タイム	25日(木)	11:00	季節のお楽しみと12月生まれのお誕生会
わくわく タイム	月～金	11:30	手遊び・絵本の読み聞かせ (事業により中止になることがあります)

C S W暮らしのなんでも相談

19日(金)3:00～4:00 豊島区民社会福祉協議会

令和7年12月区民ひろば西池袋

特定非営利活動法人ひろば西池袋

171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ2階

☎03 (3980) 0088 fax03 (3980) 0089

	日		月		火		水		木		金		土	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
			1		2		3		4		5		6	
多目的室			1月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	★小布施 先生の 若返り体操 1:30	骨盤体操	ひまわり	サークル 元気	西池サロン		西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	自彊術 サンサン	キルリア	豊島区 アマチュア 無線協議会
教養室					わんぱく部会	あやめ会				★健康増進 カラオケ	まちの相談室	千早句会		
	7		8		9		10		11		12		13	
多目的室			西池卓球 サークル	楽楽 ポッチャ	♥ベビー マッサージ 10:30	サークル 友遊	♥としま 子育てサロン びびよ 10:30	ひまわり	西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風		サークル すこやか	♥クリスマス 会	
教養室				さわやか麻雀		交流部会		♣手作り教室		上がり屋敷 町会				
	14		15		16		17		18		19		20	
多目的室	休館日 (施設点検日)			楽楽 ポッチャ	♥わらべうた キッズ マッサージ 10:30	民生委員 ラルゴ班	サークル 元気	西池サロン	理事会	西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30		ひばり会
教養室				さわやか麻雀		あやめ会		区高連 第5ブロック				CSW 何でも相談		
	21		22		23		24		25		26		27	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00	休館日 (施設点検日)			サークル 友遊	西池卓球 サークル		♥きらきら タイム 11:00	キルリア		自彊術 サンサン	休館日 (施設点検日)	
教養室		♥日曜午後の おはなし会			オレンジ リボン				西池 絵手紙の会			さわやか麻雀		
	28		29		30		31		ひろば主催事業 ★印 高齢者向けのいきいき事業 ♥印 子育て支援事業 ♣印 どなたでも参加できる世代間交流事業 事業の予定は都合より変更することがあります。					
多目的室	休館日 (施設点検日)		休館日 年末休暇		休館日 年末休暇		休館日 年末休暇							
教養室														

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：カレンダーをご覧ください。

- ・区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しください。
- ・ベビーカー置き場は1階にあります。(ひろば内には置くスペースがありません)
- ・駐輪場には限りがあります。
- ・館内では、小学生以上の方に靴下の着用をお願いしています。お持ちでない方は入館をお断りすることがあります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・ランチタイム(12:00～1:00)のご利用は予約が必要です。3組10名までの入室となり、3日前から予約を受け付けています。
- ・第3金曜日は高齢者事業のため、ランチルームのご利用ができません。
詳しいことはひろばにお問い合わせください。