

♣節分の集い 1日(日)2:00~3:30(1:45受付開始)

☆オープニング：池袋第三放課後子ども教室 ダンスチーム

1部：出演『おとりら』によるコンサート

2部：福豆まき

対象・定員：どなたでも 先着100名

※1日(日)は12:00~5:00までの一般利用はできません。

♣春の集い舞台発表 14日(土)1:00~3:00(12:30開場)

ひろば西池袋登録団体の皆様の舞台発表です。

日頃の練習の成果をご覧ください。

(参加団体) 女声合唱いにしへの風・ひばり会・長寿クラブ

ひまわり・コーラスそら・西池袋太極拳

※14日(土)は12:00~5:00までの一般利用はできません。

♥ひなまつり 27日(金) 10:30~

申込制

出演：おはなしこんぺいとう

『おはなしこんぺいとう』と一緒に、うたやふれあいをたのしみましょう♪

対象：区内在住の乳幼児と保護者 30組

申込：2月10日(火) 窓口のみ

12日(木) 窓口もしくは電話にて



♥きらきらタイム 26日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、

2月生まれのお子さんの誕生会と

『アスレチック』を行います。

皆さまふるってご参加ください。

※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。

♥ベビーマッサージ 10日(火)10:30~11:30

申込制

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 1月22日(木)~

区外の方 1月29日(木)~ 受付もしくは電話にて

♥わらべうたキッズマッサージ

17日(火)11:00~11:40

講師：えいこ氏(にけこ相談室)

対象：1歳未満(お座りができる)~2歳までのお子様と保護者 10組

申込：区内の方 1月22日(木)~

区外の方 1月29日(木)~窓口もしくは電話にて

♥日曜午後のおはなし会 15日(日)1:30~

♥プラレールタイム

22日(日)

10:00~12:00/1:00~3:00

★小布施先生の若返り体操 2日(月) 1:30~

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビクスを取り込んだ有酸素運動です。

対象：65歳以上の方 先着30名(区内優先)

持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分 運動のできる服装でご参加ください。

★歌って健康 ♪ 20日(金)1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

きれいな歌声のタカエさん、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♪ 2月生まれの方の誕生会も行います。スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

★としまる体操 6・20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。

みなさんで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料 運動のできる服装でご参加ください。



★健康増進カラオケ 5日(木)1:15~

対象：区内在住65歳以上の方 先着8名

申込：1月15日(木)~ 受付もしくは電話にて

申込制

★いきいきプログラム				♣交流プログラム				♥子育て支援プログラム			
小布施先生の若返り体操	2日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ	手作り教室	25日(水)	1:30	講師指導のもと小物を作成します	ベビーマッサージ	10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
健康増進カラオケ	5日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ	<h3>♣手作り教室 25日(水)1:30~</h3> <h4>「毛糸で水耕栽培」</h4> <p>講師：西池袋スタッフ 対象：区内在住の方 10名 申込：2月9日(月)~</p> <p>申込制</p>				わらべうたキッズマッサージ	17日(火)	10:30	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
としまる体操	6日(金) 20日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操					としま子育てサロンびびよ	今月はお休みです		
歌って健康	20日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ					きらきらタイム	26日(木)	11:00	季節のお楽しみと2月生まれのお誕生会
CSW暮らしのなんでも相談会 20日(金) 3:00~4:00 主催：豊島区民社会福祉協議会								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)

	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		7	
多目的室	節分の集い 準備	♣節分の集い 2:00～ 3:30	3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		楽楽 ボッチャ	西池卓球 サークル	西池サロン		西池袋 太極拳	★としまる 体操 10:30	サークル すこやか		キルリア
教養室				さわやか麻雀		あやめ会				★健康増進 カラオケ	まちの相談室	千早句会		
	8		9		10		11		12		13		14	
多目的室	休館日 (施設点検日)			コーラス そら	♥ベビー マッサージ 10:30	サークル 友遊	休館日 (建国記念の日)		西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風		自彊術 サンサン	春の集い 舞台発表 準備	♣春の集い 舞台発表 1:00～ 3:00
教養室				さわやか麻雀		ひまわり				上がり屋敷 町会				
	15		16		17		18		19		20		21	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00		楽楽 ボッチャ	♥わらべうた キッズ マッサージ 11:00	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		キルリア
教養室		♥日曜午後の おはなし会		さわやか麻雀		あやめ会	わんぱく部会					CSW 何でも相談		
	22		23		24		25		26		27		28	
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00～ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00～ 3:00	休館日 (天皇誕生日)		骨盤体操	サークル 友遊	西池卓球 サークル		♥きらきら タイム 11:00	女声合唱 いにしえの風	♥ひなまつり 10:30～ 11:30	自彊術 サンサン		
教養室					オレンジ リボン	ひまわり		♣手作り教室	西池 絵手紙の会	西池太陽会				

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下さい。
- ・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場合があります。

- ・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。

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
- ※事業の予定は都合により変更になることがあります。

