

令和8年2月区民ひろば西池袋

♣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。

♥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



★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・スローエアロピ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ラさん、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。

★いきいきプログラム

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
-------	--------	------	-----------------

♥子育て支援プログラム

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
----------	--------	-------	-----------------------

♣手作り教室 25日(水) 1:30~

「毛糸で水耕栽培」

講 師：西池袋スタッフ
対 象：区内在住の方
申 込：2月9日(月)~

申込制

C S W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

♣春の集い舞台発表

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

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) 女声合唱にしえの風・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。

♥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。
※誕生日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。

申込制

♥ベビーマッサージ

10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 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(こけこ相談室)
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	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
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
としまる体操	6日(金) 20日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	20日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

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
-------	--------	------	-----------------

♥子育て支援プログラム

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
---------------	--------	-------	--------------------------------

♣交流プログラム

としま子育てサロンびよびよ	今月はお休みです	
---------------	----------	--

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
---------	--------	-------	--------------------

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ります)
---------	-----	-------	--------------------------------

令和8年2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		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 ポッチャ	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		自彌術 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		樂樂 ポッチャ	♥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	♥プラレール タイム 10:00～ 12:00	♥プラレール 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	自彌術 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。

