

令和3年9月区民ひろば西池袋

★ 敬老の集い

お渡し 10(金)～

地域の皆さんの長寿をお祝い
今年度もお祝いの品贈呈での開催とさせていただきます。

対象：区内在住65歳以上の区民ひろば西池袋ご利用の方
申込：8月23日(月)～ 先着80名 受付にてのお申込み



★ としまる体操

13日(月) 10:30～
24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。みんなでまろくなって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25名

持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物

運動できる服装でご参加ください



★ 心で歌って健康

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏



17日(金) 1:30～

『歌って健康』改め『心で歌って健康』が帰ってきました！

喉の体操、きれいな歌声の中川先生
ピアノの修子さん、太鼓と笛のマリさん
心で歌って聴いて楽しいひとときを♪

対象：区内在住 先着25名
申込：9月2日(木)～
受付もしくは電話にて申込可

注意：コロナ対策の為、予約制になりましたのでご注意ください。

♥ ベビーマッサージ

14日(火) 10:30～



講師 内田ノブ子氏
対象：区内在住、先着12組
首のすわった1歳未満のお子様と保護者
申込：8月25日(水)～受付にての申込み

♥ きらきらタイム

30日(木) 11:00～

お子さんとママ・パパと一緒にできる運動あそび、季節のうた、8・9月生まれのお誕生会など皆さんと楽しくすごしましょう。ふるってご参加ください。

※誕生月の方は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。

♥ 音楽あそび

6日(月) 10:30～



講師 吉永映子氏
対象：区内在住、先着12名
ねんねからお座りができる乳児と保護者
申込：8月25日(水)～受付にての申込み

♥ わくわくタイム

毎日 11:45～



手遊びや紙しばい・絵本の読聞かせなど日替わりでします。

※事業により中止になることがあります

♣ ひろばシアター

6日(月) 1:10～

男はつらいよ
「旅と女と寅次郎」

上映時間100分(無料)
どなたでも 先着 25名

原作・監督：山田洋次
出演：渥美清 倍賞千恵子 前田吟 他

◇ まちの相談室

主催：豊島区高齢者福祉課

13日(月) 10:00～

保健師、栄養士、作業療法士、理学療法士が、豊島区内在住で65歳以上の方を対象に 区民ひろばを巡回する健康相談です。心身の健康や食事のことなど、生活のちょっとしたお悩みを「まちの相談室」でご相談いただき、ご自身の介護にお役立てください。

CSW 何でも相談会

17日(金) 3:00～4:00

暮らしの中でお困りなことなど
お気軽にご相談ください。

主催：豊島区民社会福祉協議会



★ いきいきプログラム

としまる体操	13日(月) 24日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
心で歌って健康	17日(金)	1:30	講師と心で歌ってリフレッシュ

♣ 交流プログラム

ひろばシアター	6日(月)	1:10	男はつらいよ 「旅と女と寅次郎」
---------	-------	------	---------------------

♥ 子育て支援プログラム

音楽あそび	6日(月)	10:30	親子リズムあそび
ベビーマッサージ	14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
としま子育てサロンびびびよ	15日(水)	10:00	民生委員、児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	30日(木)	11:00	8月・9月生まれのお誕生会と季節の手遊び
わくわくタイム	毎日	11:45	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)

コロナウィルス感染拡大防止のため、入館時にはマスク着用、手指消毒、検温のご協力などお願いします。
また、水分補給以外の飲食は差し控えてください。
ソーシャルディスタンスを保つために **人数制限** を行い、入館をお断りする場合がございます。ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

