

# 令和4年1月区民ひろば西池袋

## ★ としまる体操 31日(月) 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。

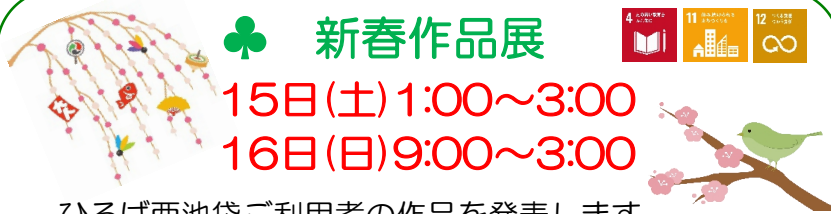
対象：区内在住65歳以上の方 先着25名  
持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物  
運動できる服装でご参加ください



## ♣ 新春作品展

15日(土) 1:00～3:00  
16日(日) 9:00～3:00

ひろば西池袋ご利用者の作品を発表します。  
絵手紙・写真・ちぎり絵・手芸品・生け花など  
どなたでもご覧いただけます。



## ♥ ベビーマッサージ

11日(火) 10:30～

講師：内田ノブ子氏  
対象：区内在住 12組  
首のすわった1歳未満のお子様と保護者  
申込：12月23日(木)～受付にての申込み



## ★ 心で歌って健康 21日(金) 1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

『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♪  
※声を出して歌えませんが協力をお願いします

対象：区内在住65歳以上  
35名  
申込：1月6日(木)～  
受付もしくは電話にて申込可

予約制です

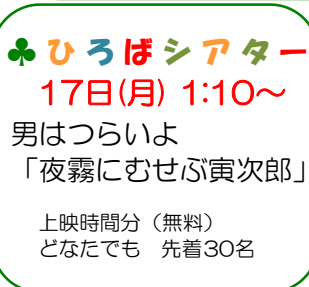


## ♣ ひろばシアター

17日(月) 1:10～

男はつらいよ  
「夜霧にむせぶ寅次郎」

上映時間分(無料)  
どなたでも 先着30名



## ♥ 乳幼児健康相談

18日(火) 主催 池袋保健所

区内在住のおおむね1歳までの乳幼児を対象に、  
身長・体重の測定を行います。また、測定後子育て・  
食事・歯などの相談もできます。  
申込：池袋保健所に予約  
詳細は、池袋保健所ホームページでご確認ください  
お問合せ：池袋保健所 健康推進課  
☎03-3987-4174

## ♥ 音楽あそび

17日(月)

①10:30～11:00  
②11:10～11:40

講師：吉永映子氏  
対象：区内在住  
①首のすわったあんよ前のお子様と保護者 10組  
②あんよができる未就園児と保護者 6組  
申込：12月23日(木)～受付にての申込み



## ★ 健康増進カラオケ 6日(木)

①1:30～2:00 ②2:05～2:35  
③2:40～3:10 ④3:15～3:45

健康増進カラオケを再開  
します♪感染予防のため、  
マスク着用での歌唱をお願い  
します。  
各回30分の入れ替え制で

予約制です

対象：区内在住の方  
各回 3名(12名)  
申込：12月17日(金)～  
受付もしくは  
電話にて申込可



## ♥ 日曜午後のおはなし会

23日(日) 1:30～

りぶりんと・としまによる絵本の  
読聞かせです。  
どなたでも参加できます。



## ♥ きらきらタイム

27日(木) 11:00～

季節のお楽しみ・うた、ふれあい遊び  
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。



## ♥ こどもシアター

9日(日) 11:00～

「アンパンマンとクリームパンダ」

大きなスクリーンで映画館気分♪  
上映時間 25分  
先着 12組(25名)



### ★いきいきプログラム

としまる体操	31日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
心で歌って健康	21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	17日(月)	1:10	男はつらいよ「夜霧にむせぶ寅次郎」
---------	--------	------	-------------------

### ♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	11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
音楽あそび	17日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびびよ	12日(水)	10:00	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきらタイム	27日(木)	11:00	季節の手遊びと1月生まれのお誕生会
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)

## CSN 暮らしのなんでも相談会 21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

## ◇ まちの相談室 31日(月) 10:00～

保健師、管理栄養士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士が、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、ご自身の介護予防にお役にたください。

主催：豊島区高齢者福祉課

## ご利用について

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、  
検温をお願いします。  
また、水分補給以外の飲食は差し控  
えください。ご理解ご協力お願い致  
します。

# 令和4年1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
多目的室	 <p><b>謹賀新年</b> 本年もよろしくお祝い申し上げます</p>												1	
教養室	<p>開館時間：午前9時～午後5時 休館日：祝日 年末年始 12月29日～1月3日</p> <p>*区民ひろば(イク・ピズ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。駐輪場には限りがあります。 ご協力をお願いします。</p>												年始休館日	
多目的室	2		3		4		5		6		7		8	
教養室	年始休館日		年始休館日		2月 貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		サークル 元気		西池袋 太極拳		かなめ健康 ヨガ教室		上り屋敷 町会	
多目的室	9		10		11		12		13		14		15	
教養室	♥こども シアター 11:00		休館日  成人の日		♥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 ぴよぴよ 10:00		ひまわり		フラワー クラブ	
多目的室	♥こども シアター 11:00		♥音楽 あそび 10:30		♥ひろば シアター 1:10		乳幼児 健康相談 10:00		豊島区 更生保護 女性会		サークル 元気		ひまわり	
教養室	交流部会		区高連 第5ブロック		民生委員 ラルゴ班		長寿クラブ		西池 絵手紙の会		理事会		西池袋 太極拳	
多目的室	♣新春作品展 9:00～3:00		★心で 歌って健康 1:30		★心で 歌って健康 1:30		CSW		長寿 クラブ		21		22	
教養室	23		24		25		26		27		28		29	
多目的室	♥日曜午後 おはなし会 1:30		西池卓球 サークル		豊島区 更生保護 女性会		フラワー クラブ		サークル 友遊		♥きらきら タイム 11:00		女声合唱団 いにしえの風	
教養室	オリンジ リボン		太極拳 キャロット		大塚・池袋 太極拳クラブ		西池 絵手紙の会		27		28		29	
多目的室	30		31 (イクピズ点検日)		★としまる 体操 10:30		31		31		31		31	
教養室	まちの相談室		まちの相談室		まちの相談室		まちの相談室		まちの相談室		まちの相談室		まちの相談室	

**♥ ご利用について**

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、検温のご協力をお願いします。また、水分補給以外の飲食は差し控えていただくとともに、密接・密集をさけるため、ソーシャルディスタンスにご協力ください。よろしくお願い致します。

**ひろば主催事業です**

- ★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

館内では、靴下の着用をお願いしています。



♣事業の予定は都合により変更になることがあります。よろしくお願い致します。