

★ としまる体操

9日(月) 10:30~
23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。



♥ 音楽あそび

申込制です



16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：4月28日(木)~受付もしくは電話にて申込



♥ ベビーマッサージ



10日(火) 10:30~

申込制です

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：4月28日(木)~受付もしくは電話にて申込



★ 心で歌って健康

20日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

喉の体操、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、心で歌って聴いて楽しいひとときを♪月のお誕生会もおこないます。

対象：区内在住65歳以上
30名
申込：5月6日(金)~
受付もしくは電話にて申込

申込制です

※声を出して歌えません。ご協力をお願いします。

♥ 乳幼児健康相談

17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

♥ きらきらタイム



26日(木) 11:00~

月のお誕生会・季節のお楽しみうたなど皆さんで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。

11:20~

子育てママの交通安全講座

目白警察署による交通安全のお話です。



★ 尿失禁しなやか講座

(全3回コース)

講師：帝京平成大学理学療法士
知脇希氏

自分に合った尿失禁対策や尿失禁予防の体操、尿漏れパッドの特徴を知り、健やかに生活を送るためのポイントを学ぶ全3回の講座です。

申込制です

【日程】1回目：5月25日(水) 1:30~2:30
2回目：6月29日(水) 1:30~2:30
3回目：8月31日(水) 1:30~2:30

【対象】豊島区在住

【定員】20名

【申込】4月25日(月)~受付もしくは電話にて申込

※3回通して参加できる方

【持物】筆記用具・ヨガマット(お持ちでない方はご相談ください)水分 動きやすい服装(ズボン)でご参加ください。



♥ 日曜午後のおはなし会



15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。



★ いぎいきプログラム

♣ 交流プログラム

♥ 子育て支援プログラム

としまる体操	9日(月) 23日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操	ひろばシアター	2日(月)	1:30	防犯関係	11	13	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
心で歌って健康	20日(金)	1:30	講師と心で歌ってリフレッシュ							音楽あそび	16日(月)	10:30	親子リズムあそび

CSN
暮らしのなんでも相談会
20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 9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立てください。

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てください。ご理解ご協力お願い致します。


としま子育てサロンびよびよ	11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	26日(木)	11:00	季節の手遊びと5月生まれのお誕生会
わくわくタイム	毎日	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)

令和4年5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			6月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	♣ひろば シアター 1:30	休館日 憲法記念日		休館日 みどりの日		休館日 こどもの日			フラワー クラブ	大塚・池袋 太極拳クラブ	西池袋 太極拳
教養室											交流部会			
	8		9		10		11		12		13		14	
多目的室		サークル 友遊	★としまる 体操 10:30		♡ベビー マッサージ 10:30	ひまわり	♡としま 子育てサロン びびよ 10:00			女声合唱団 いにしえの風	かなめ健康 ヨガ教室	サークル すこやか	豊島 更生保護 女性会	くまの子
教養室			まちの相談室 聴脳力アプリ						西池 絵手紙の会					
	15		16		17		18		19		20		21	
多目的室		♡日曜午後の おはなし会 1:30	♡音楽 あそび 10:30		乳幼児 健康相談	民生委員 ラルゴ班	西池卓球 サークル	西池 サロン		理事会	西池袋 太極拳	かなめ健康 ヨガ教室	★心で 歌って健康 1:30	通常総会
教養室													CSW 何でも相談	
	22		23		24		25		26		27		28	
多目的室			★としまる 体操 10:30	豊島 更生保護 女性会	西池卓球 サークル	ひまわり	サークル 元気	尿失禁 しなやか講座 1回目	♡きらきら タイム 11:00 子育てママの 交通安全教室	女声合唱団 いにしえの風			ひばり会	大塚・池袋 太極拳クラブ
教養室				わんぱく部会		区高連 第5ブロック			西池 絵手紙の会					
	29		30 点検日		31									
多目的室	♡ブラレーム タイム 10:00~12:00				フラワー クラブ	サークル 友遊								
教養室			オレンジ リボン											

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。




♡ 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。よろしくお願ひ致します。

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
 *区民ひろば(イケ・ビス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。

♣事業の予定は都合により変更になることがあります。よろしくお願ひ致します。