

## 敬老の集い

9日(金) 1:30~

申込制です

## ♪ ハープコンサート ♪

出演：harp duo KaNa (田宮和枝氏・柴崎なおみ氏)

美しい音色のハープ演奏をお楽しみください  
ご参加の方にはお祝いの品をお渡しします



対象：区内在住65歳以上  
40名

申込：8月22日(月)~

窓口のみの受付となります

### ★ としまる体操

12日(月) 10:30~  
26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。みなさんと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。



### 手作り教室

申込制です

7日(水) 1:30~ 「牛乳パック花器フラワーアレンジメント」 講師：猪野美佐子氏

対象：豊島区在住の方 定員：各10名  
申込：8月22日(月)~受付もしくは電話にて申込

### ★ 心で歌って健康

16日(金) 1:30~

申込制です

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  
40名  
申込：9月2日(金)~  
受付もしくは電話にて申込

### ♥ 親子ふれあいタイム

4日(日)

10:30~11:30

親子で楽しく体を動かしましょう♪

講師：小布施由恵氏

対象：2歳~未就学児のお子様と保護者10組(1組3名様まで)  
申込：区内の方 8月22日(月)~  
区外の方 8月29日(月)~受付もしくは電話にて申込

申込制です

### ♥ ベビーマッサージ

申込制です

13日(火) 10:30~

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 8月22日(月)~  
区外の方 8月29日(月)~受付もしくは電話にて申込



### ♥ 乳幼児健康相談

20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

5日(月)

申込制です

①10:30~11:00

②11:10~11:40

講師：吉永映子氏

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：区内の方 8月22日(月)~  
区外の方 8月29日(月)~受付もしくは電話にて申込

### ♥ 日曜午後のおはなし会

18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。



### ★いきいきプログラム

としまる体操	12日(月) 26日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操	健康増進 カラオケ	1日(木)	1:30~ 2:05~ 2:40~ 3:15~ 30分入替え	申込：8月22日(月)~ 各回3名
心で歌って健康	16日(金)	1:30	講師と心で歌ってリフレッシュ				

### ♥子育て支援プログラム

ベビー マッサージ	13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	5日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育て サロンびよびよ	14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	22日(木)	11:00	季節の手遊びと8月・9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)

### CSW

### 暮らしのなんでも相談会

16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 12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きます。

主催：豊島区高齢者福祉課

### 出張相談

7日(水) 3:30~

21日(水) 3:30~

本人、家族、知人のことなど  
高齢者に関する全般的な相談ができます。  
担当：豊島区医師会

主催：豊島区高齢者総合相談センター

# 令和4年9月区民ひろば西池袋

	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>ご利用について</b></p> <p>コロナウイ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。</p> 								1		2		3			
教養室									10月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		西池袋 太極拳		かなめ健康 ヨガ教室		豊島 更生保護 女性会	
	4		5		6		7		8		9		10			
多目的室	♥親子 ふれあい タイム 10:30~11:30		♥音楽 あそび 10:30		フラワー クラブ		ひまわり		西池卓球 サークル		西池 サロン		西池 絵手紙の会		女声合唱団 いにしえの風	
教養室			長寿クラブ								♣手作り教室		事業準備		★敬老の 集い 1:30	
	11		12		13		14		15		16		17			
多目的室			★としまる 体操 10:30		コーラス そら		♥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 びよびよ 10:00		理事会		西池袋 太極拳	
教養室			まちの相談室								♣手作り教室				かなめ健康 ヨガ教室	
	18		19		20		21		22		23		24			
多目的室	♥日曜午後の おはなし会 1:30		休館日  敬老の日		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		♥きらきら タイム 11:00		女声合唱団 いにしえの風	
教養室									出張相談		西池 絵手紙の会		休館日  秋分の日		長寿クラブ	
	25		26		27		28		29		30					
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00~ 12:00		★としまる 体操 10:30		コーラス そら		フラワー クラブ		ひまわり		サークル 元気		サークル すこやか			
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

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(イク・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。駐輪場には限りがあります。  
ご協力をお願いします。

館内では、靴下の着用をお願いします。  
お持ちでない方は、入館をお断わりする  
場合がございます。  
ご協力よろしくお願ひいたします。



♣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。