

令和4年12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	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ださい。 ＊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 お願いしています。 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。				1		2		3			
教養室									1月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10 西池袋 太極拳 ★健康増進 カラオケ		かなめ健康 ヨガ教室		大塚・池袋 太極拳クラブ			
	4		5		6		7		8		9		10			
多目的室	♥親子 ふれあい タイム 10:30		骨盤体操		フラワー クラブ ひまわり		サークル 元気 西池 サロン 出張相談		西池 絵手紙の会 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		ひばり会			
教養室					わんぱく部会		♣手作り教室		交流部会							
	11		12		13		14		15		16		17			
多目的室	♥日曜午後の おはなし会 1:30		★としまる 体操 10:30 交通安全教室		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 更生保護 女性会		理事会 西池袋 太極拳		西池卓球 サークル ★心で 歌って健康 1:30		クリスマス会	
教養室			まちの相談室				♣手作り教室				CSW 何でも相談					
	18		19		20		21		22		23		24			
多目的室	ライス・ナイス プロジェクト		♥音楽 あそび 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 西池 サロン 出張相談		♥きらきら タイム 11:00 女声合唱団 いにしえの風		西池卓球 サークル 民生委員 ラルゴ班		長寿クラブ			
教養室			オレンジ リボン				♣手作り教室		西池 絵手紙の会		区高連 第5ブロック					
	25		26 点検日		27		28		29		30		31			
多目的室	♥プラレールタイム 10:00～12:00 1:00～3:00 6組様まで入室可 最大1時間の交代制		★としまる 体操 10:30		骨盤体操 サークル 友遊				休館日 年末休暇		休館日 年末休暇		休館日 年末休暇			
教養室																

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

♥ 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、検温のご協力などをお願いします。
 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。

♡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。



クリスマス会 17日(土) 11:00~

申込制です

ポッポちゃんの バルーンマジック



バルーンショーをお楽しみください♪

対象：区内在住
乳幼児と保護者 先着20組（1家族3名様まで）
申込：12月2日（金）～受付もしくは電話にて申込
※マスク着用でのご利用をお願いします。
※ポッポちゃんのバルーンマジック中は 動画撮影・写真撮影は
ご遠慮願います。



★ 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。

★ 交通安全教室

12日(月) 11:30~

としまる体操終了後、目白警察署による交通安全のお話があります。

★ 心で歌って健康

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

16日(金) 1:30~

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：65歳以上

※事前申込はいりません
直接お越しください。

♥ 日曜午後のおはなし会

11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。



♣ 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
14日(水) 1:30~ 「お正月飾り」 講師：田島由紀子氏
21日(水) 1:30~ 「ステンシルでコースター」 講師：西池スタッフ

対象：豊島区在住の方 定員：各10名 申込：11月25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

申込制です

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 11月24日(木)～
区外の方 11月30日(水)～受付もしくは電話にて申込

♥ 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 11月24日(木)～
区外の方 11月30日(水)～受付もしくは電話にて申込

♥ きらきらタイム

22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。



♥ 音楽あそび

申込制です

19日(月)
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 11月24日(木)～
区外の方 11月30日(水)～受付もしくは電話にて申込

★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
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

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：11月21日(月)~ 各回3名
----------	-------	--	-----------------------

♥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	19日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびびびよ	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12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)

CSN 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

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

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