


	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	<b>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</b> ＊区民ひろば(イケ・ピズ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。						1		2		3		4			
教養室							3月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		西池 サロン		事業準備		♣節分の 集い 1:30		かなめ健康 ヨガ教室	
	5		6		7		8		9		10		11			
多目的室	♥親子 ふれあい タイム 10:30		わんぱく部会		西池卓球 サークル		サークル 友遊		♥としま 子育てサロン びよびよ 10:00		♥きらきら タイム 11:00		西池袋 太極拳		<b>休館日</b>  <b>建国記念日</b>	
教養室									♣手作り教室		西池 絵手紙の会		CSW			
	12		13		14		15		16		17		18			
多目的室	♥日曜午後 のおはなし会 1:30		★としまる 体操 10:30		コーラス そら		♥ベビー マッサージ 10:30		ひまわり		サークル 元気		西池 サロン 出張相談		理事会	
教養室					区高連 第5ブロック						♣手作り教室		西池袋 太極拳		かなめ健康 ヨガ教室	
	19		20		21		22		23		24		25			
多目的室	ライス・ナイス プロジェクト		♥音楽 あそび 10:30		高齢者福祉課 口腔講座		更生保護 女性会		西池卓球 サークル		混声合唱団 プレジール		<b>休館日</b>  <b>天皇誕生日</b>		更生保護 女性会	
教養室							民生委員 ラルゴ班		いきいき部会		♣手作り教室				サークル 友遊	
	26		27 点検日		28											
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		★音楽で 脳トレ体操 10:30		コーラス そら		骨盤体操		ひまわり							
教養室			オレンジ リボン													

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、入館をお断りする場合がございます。




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

**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。

## ♣ 節分の集い 2日(木) 1:30~

申込制です

第一部 津軽三味線演奏会  
出演：早稲田大学津軽三味線愛好会  
三津巴（みつどもえ）  
第二部 福豆まき



対象：区内在住 どなたでも  
定員：40名（先着順）  
申込：1月20日（金）～  
受付もしくは電話にて申込

## ★ としまる体操 13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。

## ★ 音楽で脳トレ体操 27日(月) 10:30~

音楽にあわせて楽しく脳トレ体操！動きやすい服装でご参加ください。  
対象：区内在住65才以上の方 先着25名

## ★ 心で歌って健康 17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：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 12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

8日(水) 1:30~ 「ちぎり絵」 講師：田島由紀子氏  
15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  
22日(水) 1:30~ 「石けんデコパージュ」 講師：西池スタッフ

対象：豊島区在住の方 定員：各10名 申込：1月25日(水)~受付もしくは電話にて申込

## ♥ 親子ふれあいタイム 5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 1月26日(木)~  
区外の方 2月2日(木)~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

## 14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 1月26日(木)~  
区外の方 2月2日(木)~受付もしくは電話にて申込



## ♥ きらきらタイム 9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 20日(月) 申込制です

講師：吉永映子氏  
①10:30~11:00  
②11:10~11:40  
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 1月26日(木)~  
区外の方 2月2日(木)~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	13日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操	健康増進カラオケ
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	

### ♥子育て支援プログラム

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
音楽あそび	20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	8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	9日(木)	11:00	季節の手遊びと2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)

## CSM 暮らしのなんでも相談会 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

## ◇ まちの相談室 27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 1日(水) 3:30~ 15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

お休みです

