

令和5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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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 ★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。</p> </div>										1		2	
教養室											10月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		自彊術 サンサン	
	3		4		5		6		7		8		9	
多目的室			♥音楽 あそび 10:30	コーラス そら	骨盤体操	ひまわり	西池卓球 サークル	西池 サロン		西池袋 太極拳	事前準備	★敬老の つどい 1:30～	♥ブラレール タイム 10:00～ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00～ 3:00
教養室				さわやか麻雀						★健康増進 カラオケ				
	10		11		12		13		14		15		16	
多目的室			★としまる 体操 10:30	楽楽 ポッチャ	♥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 10:30	混声合唱団 エミーズ	西池袋 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風	更生保護 女性会	★歌って 健康 1:30		長寿クラブ
教養室			まちの相談室 ヒアリングフレイル				♣手作り教室 出張相談			CSW スマホ相談会		CSW 何でも相談		
	17		18		19		20		21		22		23	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～4:00	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	理事会	西池袋 太極拳		サークル すこやか	休館日 秋分の日	
教養室		♥日曜午後 おはなし会					民生委員 高田地区			出張相談				
	24		25		26		27		28		29		30	
多目的室	♥ブラレール タイム 10:00～ 12:00	♥ブラレール タイム 1:00～ 3:00	★としまる 体操 10:30	楽楽 ポッチャ		ひまわり	サークル 元気	混声合唱団 エミーズ	♥きらきら タイム 水道キャラバン 11:00					ひばり会
教養室			オレンジ リボン	さわやか麻雀					西池 絵手紙の会	CSW フラット				

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。
お持ちでない方は、入館をお断りする
場合があります。



♣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。

令和5年9月区民ひろば西池袋

敬老のつどい

8日(金) 1:30~2:30

♪ハープコンサート

出演: harp duo KaNa(田宮和枝氏・柴崎なおみ氏)

美しいハープの音色をお楽しみください
ご参加の方には当日のみお祝いの品をお渡しします

申込制です

対象: 区内在住65歳以上の方 60名

申込: 8月21日(月)~

窓口のみの受付となります

★ としまる体操

11日(月) 10:30~

25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

13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: 区内在住の方 10名

材料費: 700円

申込: 8月28日(月)~

材料費を添えて窓口にて申込みください。(電話不可)

申込制です

♥ きらきらタイム・水道キャラバン

28日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、8・9月生まれのお子さんの誕生会と東京都水道局による『水道キャラバン』を行います。東京の水道水の美味しさ、安全性のお話しをしていただきます。

※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。

★ 歌って健康 ♪

15日(金) 1:30~

講師: 瓜田氏・中川氏・植松氏

対象: 65歳以上

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、歌って聴いて楽しいひとときを♪

9月生まれの方のお誕生会もおこないます。

スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

♥ 乳幼児健康相談

19日(火)

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。

お問い合わせ: 池袋保健所 健康推進課 ☎03-3987-4174

♥ ベビーマッサージ

申込制です

12日(火) 10:30~11:30

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24日(木)~

区外の方 8月31日(木)~受付もしくは電話にて

♥ フラレールタイム

9日(土)・24日(日)

6組まで入室できます。

最大1時間の交代制のため

お待ちいただく場合があります。



10:00~12:00

1:00~3:00

♥ 日曜午後のおはなし会

17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。



♥ 音楽あそび

申込制です

4日(月) 10:30~11:10

講師: 吉永映子氏

対象: 首のすわったあんよ前のお子様と保護者 10組

申込: 区内の方 8月24日(木)~

区外の方 8月31日(木)~受付もしくは電話にて

★いきいきプログラム

♣交流プログラム

♥子育て支援プログラム

としまる体操	11日(月) 25日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操	健康増進 カラオケ	7日(木)	1:30	区内在住の方先着6名 前日までの申込	ベビー マッサージ	12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
歌って健康	15日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ	手作り教室	13日(水)	1:30	講師指導のもと小物を 作成します	音楽あそび	4日(月)	10:30	親子リズムあそび

CSW

暮らしのなんでも相談会

15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 11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

出張相談

13日(水) 3:00~

20日(水) 3:00~

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

としま子育て サロンびよびよ	13日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
きらきら タイム	28日(木)	11:00	8・9月生まれのお誕生会・水道キャラバン
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)