

令和5年11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							12月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		西池 サロン				西池袋 太極拳	
	5		6		7		8		9		10		11	
多目的室	区高連第五ブロック 芸能大会		コーラス そら		骨盤体操 楽楽 ポッチャ		♥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 いにしへの風	
教養室			さわやか麻雀		会議		会議		✪手作り教室 出張相談		西池卓球 サークル		自彊術 サンサン	
	12		13		14		15		16		17		18	
多目的室	西池 ワイワイまつり		★としまる 体操 10:30		♥ベビー マッサージ 10:30		サークル 元気		西池 サロン		理事会		西池袋 太極拳	
教養室			まちの相談室				サークル 元気		西池 サロン		西池袋 太極拳		★歌って 健康 1:30	
	19		20		21		22		23		24		25	
多目的室	♥のりもの タイム 2:00～4:00		♥音楽 あそび 10:30		コーラス そら		民生委員 ラルゴ班		西池卓球 サークル		休館日		サークル すこやか	
教養室	♥日曜午後の おはなし会				さわやか麻雀						勤労感謝の日		ひばり会	
	26		27 点検日		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		乳幼児 健康相談 10:00		サークル 元気		ひまわり	
教養室					オレンジ リボン						♥きらきら タイム 11:00		女声合唱 いにしへの風	

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。



「つながつがるひろばのWA！」

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(水)～12月28日(木)すべての
区民ひろばでスタンプラリーを開催します。
スタンプを押して

景品をもらおう！！



♣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。

令和5年11月区民ひろば西池袋

西池ワイワイまつり

12日(日) 1:00~3:30 (受付開始12:45~) 最終受付 2:30

4年ぶりの開催です！ゲーム・手作りコーナー
お抹茶試飲コーナーなど盛りだくさん！！
皆さんで楽しみましょう！

対象：どなたでも
定員：先着200名
申込：区内在住の方 10月20日(金)~
区外在住の方 10月31日(火)~

申込制です

受付もしくは電話にて



★ としまる体操

13日(月) 10:30~
27日(月) 10:30~

対象：区内在住65歳以上の方 先着30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。

★ 目白警察署による交通安全教室

27日(月) 11:30~12:00

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。

★ 歌って健康 ♪

17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♪
11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。

♥ フラレールタイム

26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

お知らせ

11月12日(日)は、西池ワイワイまつり開催のため
全日一般利用はできません。
ご不便をおかけし申し訳ございませんが、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

♣ 手作り教室 8日(水) 1:30~ 「ちぎれ絵 クリスマスカンドル」

講師：田島 由紀子氏
対象：区内在住の方 10名
材料費：300円
申込：10月23日(月)~

申込制です

材料費を添えて窓口にて申込みください。(電話不可)

♥ 乳幼児健康相談 28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

♥ きらきらタイム 30日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、11月生まれのお子さんの
誕生会と「クリスマス 手形・足形アート」を行います。
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。

♥ ベビーマッサージ

申込制です

14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 10月26日(木)~
区外の方 11月2日(木)~受付もしくは電話にて

♥ 音楽あそび

申込制です

20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 13組
申込：区内の方 10月26日(木)~
区外の方 11月2日(木)~受付もしくは電話にて

♥ 日曜午後のおはなし会

19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

♣ 交流プログラム

♥ 子育て支援プログラム

としまる体操	13日(月) 27日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操	健康増進 カラオケ	2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	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
歌って健康	17日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ	手作り教室	8日(水)	1:30	講師指導のもと小物を 作成します	音楽あそび	20日(月)	10:30	親子リズムあそび

CSW

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 13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
よとしたお悩みを「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

8日(水) 3:00~
15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 サロンびびよ	8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	30日(木)	11:00	11月生まれのお誕生会・季節のお楽しみ
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)