

	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
							1	2		3		4		
多目的室							6月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10 サークル元気	西池サロン		西池袋 太極拳	休館日		休館日	
教養室							福祉総務課		理事会	★健康増進 カラオケ		憲法記念日		みどりの日
	5(こどもの日)		6		7		8		9		10		11	
多目的室		サークル 友遊	休館日		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 絵手紙の会	女声合唱団 いにしえの風		自彊術 サンサン	♥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			振替休日 (こどもの日)					CSW スマホ相談会						
	12		13		14		15		16		17		18	
多目的室		サークル 友遊	★としまる 体操 10:30	更生保護 女性会	♥ベビー マッサージ 10:30	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	★歌って 健康 1:30	総会	
教養室			まちの相談室	さわやか麻雀								CSW 何でも相談		
	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	乳幼児 健康相談	楽楽 ポッチャ	サークル 元気	ひまわり	♥きらきら タイム 11:00	女声合唱団 いにしえの風		自彊術 サンサン		ひばり会
教養室		♥日曜午後の おはなし会	区高連 第5ブロック	さわやか麻雀										
	26		27 点検日		28		29		30		31			
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	コーラス そら		更生保護 女性会	西池卓球 サークル		西池 絵手紙の会	ひまわり		サークル すこやか		
教養室			オレンジ リボン											

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。ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

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、入館をお断り  
することがあります。



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

# 令和6年5月区民ひろば西池袋



特定非営利活動法人ひろば西池袋  
171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ2階  
☎03 (3980) 0088 fax03 (3980) 0089

## ★ としまる体操

13日(月) 10:30~  
27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30名  
持物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物、運動のできる服装でご参加ください。



## ♥ ベビーマッサージ

14日(火) 10:30~11:30

申込制

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 4月25日(木)~  
区外の方 5月2日(木)~

受付もしくは電話にて

## ♥ きらきらタイム

23日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、5月生まれのお子さんの誕生会と「アスレチック」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。

## ♥ 音楽あそび

20日(月) 10:30~11:10

申込制

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 4月25日(木)~  
区外の方 5月2日(木)~

受付もしくは電話にて

## ♥ フラレールタイム

11日(土)・26日(日)  
10:00~12:00  
1:00~3:00



8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。

## ♥ 乳幼児健康相談

21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

## ♥ 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。

## ★ 歌って健康♪

17日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

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、喉の体操・歌って楽しいひとときを♪ 5月生まれの方の誕生会も行います。西池袋スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

対象:65歳以上

## ★ 健康増進カラオケ

2日(木) 1:30~

申込制

対象：区内在住の65歳以上の方  
先着6名(お一人3曲まで)  
申込：随時(前日まで) 受付もしくは電話にて



### ★ いきいきプログラム

としまる体操	13日(月) 27日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	17日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ
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
おふせ先生の若返り体操			

### ♣ 交流プログラム

手作り教室			
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
CSWスマホ相談会	8日(水)	①2:00~2:40 ②2:50~3:30	各回先着4名(要予約) 申込：区民ひろば西池袋まで ※スマートフォンをご持参ください

### ♥ 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	23日(木)	11:00	5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)