

令和6年7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
			1		2		3		4		5		6	
多目的室			8月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	★おふせ先生の 若返り体操	骨盤体操	ひまわり	サークル 元気	西池サロン		西池袋 太極拳	事務局長会	自彊術 サンサン	♥のりもの タイム 9:00~ 12:00	♥のりもの タイム 1:00~ 4:00
教養室				出張相談								★健康増進 カラオケ		
	7		8		9		10		11		12		13	
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 ひよびよ	豊民会	西池 絵手紙の会	女声合唱 いにしえの風	更生保護 女性会	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			まちの相談室	さわやか麻雀			CSW スマホ相談会			交流部会				
	14		15		16		17		18		19		20	
多目的室			休館日 (海の日)		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		★歌って 健康 1:30		ひばり会
教養室														CSW 何でも相談
	21		22		23		24		25		26		27	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00~ 4:00	★としまる 体操 10:30	楽楽 ポッチャ		CSW 区民 ミーティング	サークル 元気	混声合唱団 プレジール	♥きらきら タイム ♥ママのための 交通安全教室 11:00	女声合唱 いにしえの風		サークル すこやか		サークル 友遊
教養室		♥日曜午後の おはなし会	オレンジ リボン	さわやか麻雀					西池 絵手紙の会					
	28		29		30		31		<div data-bbox="1400 1093 2116 1524" style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区民ひろば(イケ・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階駐輪場の奥にあります。ひろば内には置くスペースがありません。 ・駐輪場には限りがあります。 <p>ご理解・ご協力のほどをよろしくお願い致します。</p> </div>					
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	♥音楽 あそび 10:30	コーラス そら		ひまわり	西池卓球 サークル	歴史カードゲ ーム体験会						
教養室				さわやか麻雀										

ひろば主催事業

- ★印 高齢者向けいきいき事業
- ♥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
- ・事業の予定は都合により変更になることがあります。

※館内では小学生以上のご利用者は靴下の着用をお願いしています。

感染予防のため、ご協力をお願い致します。お持ちでない方は、入館をお断りする場合があります。



令和6年7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

8日(月) 10:30~
22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。



♡ きらきらタイム 25日(木) 11:00~

♡ ママのための交通安全教室 11:15~

今月のきらきらタイムは、7月生まれのお子さんの誕生会と目白警察署による『ママのための交通安全教室』を行います。ぜひ、お出掛けください。

※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。

♡ 乳幼児健康相談

主催 池袋保健所

16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

★ 健康増進カラオケ

申込制

4日(木) 1:15~

対象：区内在住の65歳以上の方
先着8名(お一人3曲まで)

申込：6月20日(木)~ ※今回から申込方法・開始時間が変わりました。



♡ ベビーマッサージ

申込制

9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 6月27日(木)~
区外の方 7月4日(木)~受付もしくは電話にて

♡ 音楽あそび

申込制

29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 6月27日(木)~
区外の方 7月4日(木)~受付もしくは電話にて

♡ プラレールタイム

13日(土)・28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。



♡ 日曜午後のおはなし会

21日(日) 1:30~

りぶりんと・としまによる
絵本の読み聞かせです。
どなたでも参加できます。



★いきいきプログラム

おぶせ先生の若返り体操	1日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
健康増進カラオケ	4日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる体操	8日(月) 22日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	19日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣交流プログラム

CSW暮らしのなんでも相談会

19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

♡子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	9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	29日(月)	10:30	親子リズムあそび
としま子育てサロンびびよ	10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	25日(木)	11:00	季節のお楽しみと7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)