

令和6年8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									1		2		3	
教養室									9月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10		西池袋 太極拳		★健康増進 カラオケ	
多目的室	4		5		6		7		8		9		10	
教養室	♣盆踊り&ミニ縁日 1:30~3:30		コーラス そら		楽楽 ポッチャ		サークル 元気		西池サロン		西池 絵手紙の会		女声合唱 いにしえの風	
多目的室	11		12		13		14		15		16		17	
教養室			休館日 振替休日 (山の日)		サークル 友遊		西池卓球 サークル		理事会		西池袋 太極拳		★歌って 健康 1:30	
多目的室	18		19		20		21		22		23		24	
教養室	♥のりもの タイム 9:00~ 12:00		♥のりもの タイム 1:00~ 4:00		コーラス そら		楽楽 ポッチャ		サークル 元気		西池サロン		西池 絵手紙の会	
多目的室	25		26		27		28		29		30		31	
教養室	♥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		サークル 友遊		西池卓球 サークル					
多目的室			点検日										ひばり会	
教養室			オレンジ リボン		さわやか麻雀		いきいき部会							

ひろば主催事業

- ★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

※事業の予定は都合により変更になることがあります。

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・ピズ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。
- ・駐輪場にも限りがあります。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※館内では、小学生以上の利用者に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、入館をお断りすることがあります。

令和6年8月区民ひろば西池袋

★ としまる体操

26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。



★ 歌って健康

16日(金) 1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

対象：65歳以上の方

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♪ 8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。

★ 健康増進カラオケ

申込制

1日(木) 1:15～

対象：区内在住65歳以上の方

先着8名(お一人3曲まで歌えます)

申込：7月18日(木)～

受付もしくは電話にて



♣ 盆踊り&ミニ縁日

皆さんで輪になって盆踊り、ミニ縁日など楽しみましょう！

4日(日) 1:30～3:30 (受付開始1:15～)

※最終受付は2:45です

対象：どなたでも(先着300名)

※靴を入れるビニール袋をお持ちください。

※小学生以上の方は靴下の着用をお願い致します。

お知らせ

8月4日(日)は盆踊り開催のため

9:00～1:15まで

準備のため一般利用はできません。

3:30以降

片付けのため一般利用はできません。

♣ 夏休み特別企画！手作り教室 『ペーパークイリング』

申込制

紙をくるくる巻くだけ、とっても簡単！写真立てに飾りつけます。小学生も大歓迎！

14日(水) 午前の部 10:30～12:00
午後の部 1:30～3:00

対象：どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員：午前・午後 各10名

申込：7月22日(月)～ 受付もしくは電話にて

♥ プラレールタイム

10日(土)・25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。

★いきいきプログラム

おぶせ先生の若返り体操	今月はおやすみです		
健康増進カラオケ	1日(木)	1:15	お一人3曲まで歌えるカラオケ
としまる体操	26日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操
歌って健康	16日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ

♣交流プログラム

手作り教室	14日(水)	10:30～1:30	西池スタッフによる手作り教室
C S W暮らしのなんでも相談会 16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	今月はお休みです		
音楽あそび	今月はお休みです		
としま子育てサロンびよびよ	今月はお休みです		
きらきらタイム	今月はお休みです		
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)