

## ♣春のつどい 舞台発表 8日(土) 1:00~3:30 (12:30開場)

ひろば西池袋登録団体の皆様の舞台発表です。日頃の練習の成果をご覧ください。

(参加団体) 長寿クラブ・ひばり会・ひまわり・西池袋太極拳・女声合唱いにしへの風  
東京よさこい池袋笑来會・コーラスそら



## ★おぶせ先生の若返り体操 3日(月) 1:30~

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スローエアロビックを取り込んだ有酸素運動です。

対象：65歳以上の方 先着 30名

持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分補給の飲み物  
運動のできる服装でご参加ください。



## ★としまる体操 10日・24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。



## ★歌って健康♪ 21日(金) 1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 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♪  
3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。

※8日(土)は『春のつどい 舞台発表』のため

12:00~5:00までの一般利用はできません。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ♥乳幼児健康相談 25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 16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。



## ★健康増進カラオケ 6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：2月20日(木)~ 受付もしくは電話にて

申込制

## ♥ベビーマッサージ 申込制

11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 2月27日(木)~

区外の方 3月6日(木)~

受付もしくは電話にて

## ♥音楽あそび 申込制

17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 2月27日(木)~

区外の方 3月6日(木)~

受付もしくは電話にて

## ♥きらきらタイム

27日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、3月生まれのお子さんの誕生会と「べったんちょうちょ作り」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。

## ♥プラレールタイム 時間内フリーで遊べます

30日(日) 10:00~12:00/1:00~3:00

★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			
おぶせ先生の若返り体操	3日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ	手作り教室			ベビーマッサージ	11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
健康増進カラオケ	6日(木)	1:15	区内在住の方先着8名 前日までの申込	<b>C S W暮らしのなんでも相談会</b> <b>21日(金) 3:00~4:00</b> 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			音楽あそび	17日(月)	10:30	親子リズムあそび
としまる体操	10日(月) 24日(月)	10:30	豊島区の介護予防体操				としま子育て サロンびびよ	12日(水)	10:30	民生・児童委員さんによるプログラム
歌って健康	21日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ				きらきら タイム	27日(木)	11:00	3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)



# 令和7年3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
	<b>開館時間：午前9時～午後5時</b> <b>休館日：祝日・年末年始(12月29日～1月3日)</b> ・区民ひろば(イケ・ビス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階駐車場奥にあります。(ひろば内には置くスペースがありません。) ・駐輪場には限りがあります。 ・館内では小学生以上の利用者に靴下の着用をお願いしています。ご協力をお願い致します。												1	
多目的室													サークル 友遊	
教養室														
	2		3		4		5		6		7		8	
多目的室			4月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	★おぶせ先生の 若返り体操 1:30	フレイル しっかり チェック	楽楽 ポッチャ	西池卓球 サークル	西池サロン	西池 絵手紙の会	西池袋 太極拳		サークル すこやか	舞台発表 準備	♣春の つどい 舞台発表
教養室				出張相談		あやめ会				★健康増進 カラオケ				
	9		10		11		12		13		14		15	
多目的室			★としまる 体操 10:30	コーラス そら	♥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 プレジール	理事会	女声合唱団 いにしえの風	更生保護 女性会	自彊術 サンサン		
教養室				さわやか麻雀	フォローアップ まちの相談室			CSW スマホ相談会						アマチュア 無線
	16		17		18		19		20		21		22	
多目的室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00	♥音楽 あそび 10:30	楽楽 ポッチャ		民生委員 ラルゴ班	サークル 元気	西池サロン	休館日  春分の日		西池卓球 サークル	★歌って 健康 1:30		
教養室		♥日曜午後の おはなし会		さわやか麻雀		あやめ会						CSW 何でも相談		
	23		24		25		26		27		28		29	
多目的室			★としまる 体操 10:30	コーラス そら	乳幼児 健康相談		サークル 元気	混声合唱団 プレジール	♥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	オラロア	
教養室			オレンジ リボン	さわやか麻雀	手話 サークル				西池 絵手紙の会				混声合唱団 プレジール	
	30		31点検日											
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												
教養室														

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。

★ランチタイム(12:00～1:00)のご利用は  
予約が必要です。  
3組10名までの入室となり、3日前から予約を  
受け付けております。  
詳しいことはひろばまでお問い合わせください。