

令和7年12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

♥クリスマス会 13日(土)11:00～『おんぶとなかま』と楽しいクリスマス会を過ごしましょう！

「おんぶとなかま」によるクリスマスコンサート

出演者：【武蔵野音楽大学】大島奈穂(ボーカル)・岡本純恵(ピアノ)

★小布施先生の若返り体操 1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25名（区内優先）

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 5日・19日(金)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。みんな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・水分補給のできる飲物
運動のできる服装でご参加ください。



★歌って健康♪ 19日(金)1:30～

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏 対象：65歳以上の方

きれいな声のタカラさん、ピアノのシュウコさん、太鼓と笛のマリさん
喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪

12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 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：11月20日(木) 受付もしくは電話にて

申込制

CSW暮らしのなんでも相談

19日(金) 3:00～4:00 豊島区民社会福祉協議会

対象：区内在住の乳幼児と保護者 80名

申込：11月26日(水)・27日(木) 窓口のみ

11月28日(金)～電話受付開始

申込制

★お知らせ★

『クリスマス会』当日は
ランチルームのご利用は
できません。

♣手作り教室 10日(水)1:30～ 申込制

『簡単くるくるまくだけ！

ペーパークラфтで作るクリスマスツリー』

講師：西池袋スタッフ

対象：区内在住の方 10名

申込：11月25日(火)～ 窓口もしくは電話にて

♥ベビーマッサージ 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 11月27日(木)～

区外の方 12月4日(木)～ 窓口もしくは電話にて

♥きらきらタイム 25日(木) 11:00～

今月のきらきらタイムは、12月生まれのお子さんの誕生会と
「草苑保育専門学校の学生さんと遊ぼう！パート2！」を行います。
皆さん、どうぞおでかけください。

※誕生日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。

♣新春の集い作品展 作品募集

令和8年1月17日(土)・18日(日)開催の新春作品展に
展示する作品を募集します。

対象：区民ひろば西池袋利用者

出品数：お一人3点まで

募集期間：12月1日(月)～26日(金)

受付窓口にて申込み

♥わらべうたキッズマッサージ 16日(火)11:00～11:40 申込制

お子さんが座って楽しめるマッサージです。

オリジナルのわらべうたを歌いながら脳や音感を育むだけなく、親子の絆をより深めます。

ぜひご参加ください。

講師：こけこ相談室 えいこ氏

対象：1歳未満(おすわりができるお子様)～2歳までの
お子様と保護者10組

申込：区内の方 11月27日(木)～

区外の方 12月4日(木)～ 窓口もしくは電話にて

♥ 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読み聞かせです。

★いきいきプログラム

小布施先生の若返り体操	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	5日(金) 19日(金)	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

2025
つなぐ・つながる・ひろばのWA!
スタンプラリー
ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)～12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

♥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
わらべうた キッズ マッサージ	16日(火)	11:00	オリジナルのわらべうたを歌いながら マッサージをします
としま子育て サロンびよびよ	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12月生まれのお誕生会
わくわく タイム	月～金	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12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

	日	月	火	水	木	金	土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
多目的室		1	2	3	4	5	6	
		1月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	★小布施 先生の 若返り体操 1:30	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	★としまる 体操 10:30 自彌術 サンサン	キルリア 豊島区 アマチュア 無線協議会
教養室			わんぱく部会 あやめ会			★健康増進 カラオケ まちの相談室 千早句会		
多目的室	7	8	9	10	11	12	13	
教養室		西池卓球 サークル 楽楽 ボッチャ	♥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 びよびよ 10:30 ひまわり	西池 絵手紙の会 女声合唱 いにしえの風	サークル すこやか	♥クリスマス 会 施設整備
		さわやか麻雀		交流部会		♣手作り教室 上がり屋敷 町会		
多目的室	14	15	16	17	18	19	20	
教養室	休館日 (施設点検日)		樂樂 ボッチャ	♥わらべうた キッズ マッサージ 10:30	民生委員 ラルゴ班	サークル 元気 西池サロン	★としまる 体操 10:30 ★歌って 健康 1:30	
			さわやか麻雀		あやめ会	区高連 第5ブロック		CSW 何でも相談
多目的室	21	22	23	24	25	26	27	
教養室		♥のりもの タイム 2:00～ 4:00	休館日 (施設点検日)		サークル 友遊	西池卓球 サークル	きらきら タイム 11:00 キルリア	自彌術 サンサン
		♥日曜午後の おはなし会		オレンジ リボン			西池 絵手紙の会	さわやか麻雀
多目的室	28	29	30	31				休館日 (施設点検日)
教養室	休館日 (施設点検日)	休館日 年末休暇	休館日 年末休暇	休館日 年末休暇				

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：カレンダーをご覧ください。

- ・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。(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、小学生以上の方に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。ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

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することがあります。

- ・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います。
- ・第3金曜日は高齢者事業のため、ランチルームのご利用ができません。
詳しいことはひろばにお問い合わせください。