

令和8年1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

♣新春の集い 作品展

17日(土) 1:00~4:00

18日(日) 10:00~3:00



ひろば西池袋で活動しているサークルの皆様、普段西池袋をご利用されている方々の作品を展示します。
絵画・手芸品・絵手紙など日頃の成果を発表していただきます。
時間内ご自由に見学できます。皆さまぜひご覧ください。

★小布施先生の若返り体操 5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

16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・水分補給の飲み物、
運動の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 65歳以上の方

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

1月生まれのかた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。

★いきいきプログラム

小布施先生の若返り体操	5日(月)	1:30	脳トレ・筋トレ・ストレッチ
-------------	-------	------	---------------

健康増進カラオケ	今月はおやすみです		
----------	-----------	--	--

歌って健康	16日(金)	1:30	講師と歌ってリフレッシュ
-------	--------	------	--------------

としまる体操	16日(金)	10:30	豊島区の介護予防体操
--------	--------	-------	------------



♣交流プログラム

♣交流プログラム

手作り教室

CSW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



♥ベビーマッサージ

申込制

13日(火) 10:30~11:30

講師：内田ノブ子氏

対象：首のすわった1歳未満のお子さんと保護者 12組

申込：区内在住の方 12月25日(木)～

区外在住の方 1月5日(月)～

窓口もしくは電話にて

♥きらきらタイム

22日(木) 11:00～

今月のきらきらタイムは、1月生まれのお子さんの誕生会と西池袋第二保育園の先生方による「保育園の先生と遊ぼう！パート2！」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。



♥子育て支援プログラム

ベビーマッサージ	13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	今月はお休みです		
----------------	----------	--	--

としま子育てサロンびよびよ	14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	22日(木)	11:00	1月生まれのお誕生会・季節のお楽しみ
---------	--------	-------	--------------------

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8年1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
	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。			1	2	3	
多目的室	・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場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。				休館日 (年始休暇)	休館日 (年始休暇)	休館日 (年始休暇)	
教養室	4	5	6	7	8	9	10	
多目的室	休館日 (施設点検日)	2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	西池袋 太極拳	西池卓球 サークル	西池 絵手紙の会	サークル 友遊	♥プラレール タイム 10:00～ 12:00	♥プラレール タイム 1:00～ 3:00
教養室		さわやか麻雀	あやめ会	上がり屋敷 町会				長寿クラブ
	11	12	13	14	15	16	17	
多目的室	休館日 (施設点検日)	休館日 (成人の日)	♥ベビー マッサージ 10:30	ひまわり	♥としま 子育てサロン びよびよ 10:30	楽楽 ボッチャ	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30
教養室							CSW 何でも相談	♣新春の集い 作品展 (1:00～4:00)
	18	19	20	21	22	23	24	
多目的室	♣新春の集い 作品展 (10:00～3:00)	サロン ジャスミン	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 絵手紙の会	サークル 友遊	自彌術 サンサン
教養室		さわやか麻雀		あやめ会			千早句会	ひばり会 区高連 第5ブロック
	25	26	27	28	29	30	31	
多目的室	♥プラレール タイム 10:00～ 12:00	♥プラレール タイム 1:00～ 3:00	休館日 (施設点検日)	骨盤体操	ひまわり	サークル 元気	楽楽 ボッチャ	西池 絵手紙の会
教養室				オレンジ リボン	西池 太陽会			西池袋 太極拳

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。

