

## ♣ 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。



令和8年も  
区民ひろば西池袋  
をどうぞよろしく  
お願い致します。

### ★ 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 ♪ 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♪

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。

### ♡ 乳幼児健康相談 20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

### ♡ 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。



### ♡ プラレールタイム

10日(土)・25日(日)

10:00~12:00/1:00~3:00

時間内フリーであそべます



### ★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		
<div>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</div>		

### ♡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)



	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
	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(イク・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いいたします。								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	西池サロン	西池 絵手紙の会	キルリア	サークル 友遊	サークル すこやか	♥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				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 ポッチャ	理事会	キルリア	★としまる 体操 10:30	★歌って 健康 1:30	♣新春の集い 作品展 (1:00～4:00)	
教養室												CSW 何でも相談		
	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	西池サロン	♥きらきら タイム 11:00	女声合唱 いにしへの風	サークル 友遊	自彊術 サンサン		ひばり会
教養室				さわやか麻雀		あやめ会						千早句会		区高連 第5ブロック
	25		26		27		28		29		30		31	
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	休館日 (施設点検日)		骨盤体操	ひまわり	サークル 元気	楽楽 ポッチャ	西池 絵手紙の会	西池袋 太極拳		自彊術 サンサン	長寿クラブ	
教養室					オレンジ リボン	西池 太陽会						さわやか麻雀		

## 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。

