

## ♣節分の集い 1日(日)2:00~3:30(1:45受付開始)

☆オープニング：池袋第三放課後子ども教室 ダンスチーム

1部：出演『おとりら』によるコンサート

2部：福豆まき

対象・定員：どなたでも 先着100名

※1日(日)は12:00~5:00までの一般利用はできません。

## ♣春の集い舞台発表

14日(土)1:00~3:00(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) 女声合唱いにしへの風・ひばり会・長寿クラブ

ひまわり・コーラスそら・西池袋太極拳

※14日(土)は12:00~5:00までの一般利用はできません。

## ♥ひなまつり 27日(金) 10:30~

申込制

出演：おはなしこんぺいとう

『おはなしこんぺいとう』と一緒に、うたやふれあいをたのしみましょう♪

対象：区内在住の乳幼児と保護者 30組

申込：2月10日(火) 窓口のみ

12日(木) 窓口もしくは電話にて



## ♥きらきらタイム

26日(木) 11:00~

今月のきらきらタイムは、2月生まれのお子さんの誕生会と『アスレチック』を行います。

皆さま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。

## ♥ベビーマッサージ

申込制

10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 1月22日(木)~

区外の方 1月29日(木)~ 受付もしくは電話にて

## ♥わらべうたキッズマッサージ

17日(火)11:00~11:40

講師：えいこ氏(にけこ相談室)

対象：1歳未満(お座りができる)~2歳までのお子様と保護者 10組

申込：区内の方 1月22日(木)~

区外の方 1月29日(木)~窓口もしくは電話にて

## ♥日曜午後のおはなし会

15日(日)1:30~

## ♥プラレールタイム

22日(日)

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

## ★小布施先生の若返り体操 2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(区内優先)

持物：浴用タオル(手ぬぐい等)・水分 運動のできる服装でご参加ください。

## ★歌って健康 ♪ 20日(金)1:30~

講師：瓜田氏・中川氏・植松氏

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、喉の体操歌って聴いて楽しいひとときを♪ 2月生まれの方の誕生会も行います。

スタッフより心ばかりの手作りプレゼントもあります。

## ★としまる体操 6・20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。

みなさんで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料

運動のできる服装でご参加ください。



## ★健康増進カラオケ 5日(木)1:15~

対象：区内在住65歳以上の方 先着8名

申込：1月15日(木)~ 受付もしくは電話にて

申込制

### ★いきいきプログラム

|             |                 |       |                |
|-------------|-----------------|-------|----------------|
| 小布施先生の若返り体操 | 2日(月)           | 1:30  | 脳トレ・筋トレ・ストレッチ  |
| 健康増進カラオケ    | 5日(木)           | 1:15  | お一人3曲まで歌えるカラオケ |
| としまる体操      | 6日(金)<br>20日(金) | 10:30 | 豊島区の介護予防体操     |
| 歌って健康       | 20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 | 25日(水) | 1:30  | 講師指導のもと小物を作成します   |
| 手作り教室 | 25日(水) | 1:30~ | 「毛糸で水耕栽培」<br>講師：西池袋スタッフ<br>対象：区内在住の方 10名<br>申込：2月9日(月)~ |

### ♥子育て支援プログラム

|               |          |       |                                 |
|---------------|----------|-------|---------------------------------|
| ベビーマッサージ      | 10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 | 17日(火)   | 10:30 | 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びよ  | 今月はお休みです |       |                                 |
| きらきらタイム       | 26日(木)   | 11:00 | 季節のお楽しみと2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) |

## CSW暮らしのなんでも相談会 20日(金) 3:00~4:00

主催：豊島区民社会福祉協議会

|      | 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                   |
|      | 1                     |                     | 2                    |                   | 3                    |          | 4            |        | 5              |             | 6                  |               | 7           |                      |
| 多目的室 | 節分の集い準備               | ♣節分の集い 2:00~3:30    | 3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 |                      | 楽楽ポッチャ   | 西池卓球サークル     | 西池サロン  |                | 西池袋太極拳      | ★としまる体操 10:30      | サークルすこやか      |             | キルリア                 |
| 教養室  |                       |                     |                      | さわやか麻雀            |                      | あやめ会     | 西池袋南町会女性部    |        | ★健康増進カラオケ      |             | まちの相談室             | 千早句会          |             |                      |
|      | 8                     |                     | 9                    |                   | 10                   |          | 11           |        | 12             |             | 13                 |               | 14          |                      |
| 多目的室 | 休館日 (施設点検日)           |                     |                      | コーラスそら            | ♥ベビーマッサージ 10:30      | サークル友遊   | 休館日 (建国記念の日) |        | 西池絵手紙の会        | 女声合唱 いにしえの風 |                    | 自彊術サンサン       | 春の集い 舞台発表準備 | ♣春の集い 舞台発表 1:00~3:00 |
| 教養室  |                       |                     |                      | さわやか麻雀            |                      | ひまわり     |              |        |                | 上がり屋敷町会     |                    |               |             |                      |
|      | 15                    |                     | 16                   |                   | 17                   |          | 18           |        | 19             |             | 20                 |               | 21          |                      |
| 多目的室 |                       | ♥のりものタイム 2:00~4:00  |                      | 楽楽ポッチャ            | ♥わらべうたキッズマッサージ 11:00 | 民生委員ラルゴ班 | サークル元気       | 西池サロン  |                | 理事会         | 西池袋太極拳             | ★としまる体操 10:30 | ★歌って健康 1:30 | キルリア                 |
| 教養室  |                       | ♥日曜午後のおはなし会         |                      | さわやか麻雀            |                      | あやめ会     | わんぱく部会       |        |                |             |                    |               | CSW 何でも相談   |                      |
|      | 22                    |                     | 23                   |                   | 24                   |          | 25           |        | 26             |             | 27                 |               | 28          |                      |
| 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 (天皇誕生日)          |                   | 骨盤体操                 | サークル友遊   | 西池卓球サークル     |        | ♥きらきらタイム 11:00 | 女声合唱 いにしえの風 | ♥ひなまつり 10:30~11:30 | 自彊術サンサン       |             |                      |
| 教養室  |                       |                     |                      |                   | オレンジリボン              | ひまわり     |              | ♣手作り教室 | 西池絵手紙の会        | 西池太陽会       |                    |               |             |                      |

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下さい。
- 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。

- 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。

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。

