

# 令和8年4月区民ひろば西池袋

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ(イケ・ビズ)2階 ☎03-3980-0088

開館時間:午前9時～午後5時

休館日:8日(水)・27日(月)・29日(水)

🌸 令和8年度も区民ひろば西池袋を  
どうぞよろしくお願い致します。🌸

## ★いきいきプログラム(65歳以上の方対象)

★小布施先生の若返り体操 6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  
だ有酸素運動です。  
◎先着30名(区内優先)  
◎持物:浴用タオル(てぬぐい等)・水分

★歌って健康 17日(金)1:30～  
講師:瓜田氏・中川氏・植松氏  
喉の体操、歌って聴いて楽しいひとときを♪  
4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。

◆4月より、12時55分から  
「シャキッと体操(ラジオ体操第一)」がはじまり  
ます。午後のはじめにシャキッと！身体を  
動かしましょう！

★としまる体操 13・20日(月)10:30～  
東京都健康長寿センターの監修により、区民モニター  
の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。  
◎区内在住 先着30名  
◎持物:汗拭きタオル・水分  
※今年度からとしまる体操は第2・3月曜日に変更と  
なりました。  
お間違えの無いよう、ふるってご参加ください。

★健康増進カラオケ 2日(木)1:15～  
◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)  
申込:3月19日(木) 受付もしくは電話

申込制

## ♥子育て支援プログラム

♥わくわくタイム 月～金 11:30～11:40

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)

♥ベビーマッサージ 14日(火)10:30～  
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 3月26日(木)～  
区外在住 4月2日(木)～

申込制

♥わらべうたキッズマッサージ  
21日(火)11:00～  
講師 えいこ氏(こけこ相談室)  
対象:1歳未満(お座りができる)～2歳までの  
お子さんと保護者 10組  
申込:区内在住 3月26日(木)～  
区外在住 4月2日(木)～

申込制

♥きらきらタイム 23日(木)11:00～  
4月生まれのお子さんの誕生会と「こいのぼり製作」  
※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。

♥日曜午後のおはなし会 19日(日) 1:00～1:30  
♥のりものタイム 19日(日) 2:00～4:00  
♥プラレールタイム 11日(土)・26日(日)  
10:00～12:00/1:00～3:00  
♥としま子育てサロンぴよぴよ 9日(木) 10:30～

## ◆どなたでも参加できる世代間交流事業

◆手作り教室「多機能メガネケース」  
22日(水)1:30～

講師:西池袋スタッフ  
対象:区内在住の方 10名  
申込:4月6日(月)～ 受付もしくは電話

申込制

## その他

CSW暮らしのなんでも相談会  
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。  
17日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会



		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
午前	多目的室	<b>(ひろば主催事業)</b> ☆印 いきいきプログラム (65歳以上の方対象) ♥印 子育て支援プログラム ◆印 どなたでも参加できる 世代間交流事業			5月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10			
	教養室				サークル元気			
午後	多目的室				西池サロン	西池袋 太極拳	楽楽ポッチャ	ひばり会
	教養室					★健康増進 カラオケ 1:15		
		5	6	7	8	9	10	11
午前	多目的室				休館日 (施設点検日)	としま子育てサロン びよびよ		♥プラレール タイム 10:00~12:00
	教養室	家庭支援センター		西池絵手紙の会				
午後	多目的室	★小布施先生の 若返り体操 1:30	サークル友遊	女声合唱団 いにしへの風		自彊術サンサン	♥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			サークルすこやか		
		12	13	14	15	16	17	18
午前	多目的室	★としまる体操 10:30	♥ベビー マッサージ 10:30	西池卓球サークル	理事会			
	教養室							
午後	多目的室	コーラスそら	ひまわり	西池サロン	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	豊島区アマチュア 無線	
	教養室	上がり屋敷町会				さわやか麻雀		
		19	20	21	22	23	24	25
午前	多目的室	★としまる体操 10:30	♥わらべうた キッズマッサージ 11:00	西池卓球サークル	♥きらきらタイム 11:00			
	教養室				西池絵手紙の会			
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00~4:00	コーラスそら	サークル友遊	楽楽ポッチャ	女声合唱団 いにしへの風	自彊術サンサン	キルリア
	教養室	♥日曜午後の おはなし会 1:30	さわやか麻雀	あやめ会	◆手作り教室 1:30	千早句会	西池太陽会	
		26	27	28	29	30		
午前	多目的室	♥プラレール タイム 10:00~12:00	休館日 (施設点検日)	骨盤体操	休館日 (昭和の日)			
	教養室			オレンジリボン				
午後	多目的室	♥プラレール タイム 1:00~3:00		ひまわり		キルリア		
	教養室							

(お願い)

- ・区民ひろば(イク・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階駐輪場奥にあります。(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。

(ランチルームについて)

- ・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**。詳しいことはひろばにお問い合わせください。

