

★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
(今月はお休みです)

★歌って健康 15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♪
5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。

★シャキッと体操 12:55～1:00
皆さんでラジオ体操第一をして
午後の時間、シャキッと始めましょう！

★としまる体操

11・18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

※18日のとしまる体操は講師をお呼びし指示
のもと一緒に体操をしましょう！

★健康増進カラオケ 7日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:4月16日(木)

受付もしくは電話にて

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 12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 4月23日(木)～
区外在住 4月30日(木)～

申込制

♥わらべうたキッズマッサージ
(今月はお休みです)

♥日曜午後のおはなし会

17日(日) 1:00～1:30

♥のりものタイム

17日(日) 2:00～4:00

♥プラレールタイム

31日(日)

10:00～12:00/1:00～3:00

♥としま子育てサロンぴよぴよ

7日(木) 10:30～

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。

15日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会



		日	月	火	水	木	金	土					
		<p>(お願い)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。 					1	2					
午前	多目的室											6月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	
	教養室												
午後	多目的室												
	教養室		会議										
		3 (憲法記念日)	4	5	6	7	8	9					
午前	多目的室		休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	としま子育てサロン びよびよ	西池卓球サークル	長寿クラブ					
	教養室												
午後	多目的室							西池袋 太極拳	自彊術サンサン	長寿クラブ			
	教養室							★健康増進 カラオケ 1:15~	サークルすこやか				
		10	11	12	13	14	15	16					
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	♥ベビーマッサージ 10:30	休館日 (施設点検日)	西池絵手紙の会		通常総会					
	教養室												
午後	多目的室	サークル友遊		ひまわり		キルリア	★歌って健康 1:30						
	教養室		★ヒアリング フレイル	上がり屋敷町会			さわやか麻雀						
		17	18	19	20	21	22	23					
午前	多目的室	上がり屋敷町会	★としまる体操 10:30	骨盤体操	サークル元気	理事会	西池卓球サークル						
	教養室												
午後	多目的室	♥のりもの タイム 2:00~4:00	更生保護女性会	民生委員 フルゴ班	西池サロン	西池袋 太極拳	自彊術サンサン	ひばり会					
	教養室	♥日曜午後 おはなし会 1:30	さわやか麻雀	あやめ会	さわやか麻雀		西池太陽会						
		24	25	26	27	28	29	30					
午前	多目的室		休館日 (施設点検日)		サークル元気	♥きらきらタイム 11:00							
	教養室				オレンジリボン		西池絵手紙の会						
午後	多目的室	サロンジャスミン			ひまわり	楽楽ポッチャ	キルリア	楽楽ポッチャ	サークル友遊				
	教養室				あやめ会			千早句会					
		31	<p>(ひろば主催事業)</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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 			<p>(ランチルームについて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 							
午前	多目的室	♥ブラレール タイム 10:00~12:00											
	教養室												
午後	多目的室	♥ブラレール タイム 1:00~3:00											
	教養室												
		<p>★印は、高齢者福祉課の事業となります。 詳しいことは高齢者福祉課にお問い合わせください。</p>											