令和8年9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:9日(水)・21日(月)・22日(火)・23日(水)・28日(月)

★敬老の集い 10日(木) 1:00～2:00 (12:40～開場)

三線演奏会

～三線で沖縄の風を歌と一緒にお届けします～

出演:三刀屋 美鈴氏

対象:区内在住 65歳以上の方

申込:8月6日(木)～ 先着80名

受付または電話

～お知らせ～

「敬老の集い」当日は、ランチ・おやつタイムのご利用ができません。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

申込制

★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 7日(月)2:00～

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

今月は2:00からです！

★としまる体操 14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

★シャキッと体操 月～金 12:55～

ラジオ体操第一でお昼にシャキッとリフレッシュ！

★歌って健康 18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♪

9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。

★健康増進カラオケ 3・17日(木)1:15～

◎区内在住 先着8名(一人3曲まで)

申込:8月20日(木) 受付または電話

月に2回になりました！

申込制

★囲碁・将棋の日 11日(金)9:00～12:00・1:00～4:00

9月から囲碁・将棋の日ができました！ぜひ、ふらっとお立ち寄りください。 ※12:00～1:00は対局できません。

♥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 8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 8月27日(木)～

区外在住 9月3日(木)～

受付または電話

申込制

♥きらきらタイム 24日(木)11:00～

8・9月生まれのお子さんの誕生会と「草苑保育専門学校の学生さんと遊ぼう！パート1」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。

♥おでかけ相談 24日(木)10:00～11:00

「東部子ども家庭支援センター」による出張相談です。

♥baby and mammy story time

赤ちゃんとママのおはなし会

うたや絵本で英語にふれてみませんか

25日(金)10:30～11:00

講師 Maggie Komiya氏

ストーリーテリング・うたなど

対象:区内在住0～2歳未満のお子さんと保護者 6組

申込:8月27日(木)～ 受付または電話

申込制

♥としま子育てサロンぴよぴよ 3日(木) 10:30～

♥日曜午後のおはなし会 20日(日) 1:30～2:00

♥のりものタイム 20日(日) 2:00～4:00

♥プラレールタイム 12日(土)・27日(日) 10:00～12:00/1:00～3:00

このはパンがやってくる！

7日(月)3:00～(なくなり次第終了)

「ベーカリーこのは」の焼き立てパンを販売します。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

小布施先生の若返り体操終了後から販売します。

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。

18日(金)3:00～4:00

豊島区民社会福祉協議会

ひろば西池袋　令和8年9月カレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
午前	多目的室	（ひろば主催事業） ★印　高齢者向けのいきいき事業 ♥印　子育て事業 ◆印　どなたでも参加できる世代間交流事業		10月貸室抽選 受付9:00 抽選9:10	西池卓球サークル	としま子育てサロン ぴよぴよ	事務局長会	
	教養室					西池絵手紙の会		
午後	多目的室			ひまわり	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			ヒアリング フレイル	わんぱく部会	★健康増進 カラオケ 1:15～		
		6	7	8	9	10	11	12
午前	多目的室	東京よさこい 池袋笑来會		♥ベビー マッサージ 10:30	休館日 （施設点検日）	★敬老の集い 準備		♥プラレール タイム 10:00～12:00
	教養室						★囲碁･将棋の日 9:00～12:00	
午後	多目的室		★小布施先生の 若返り体操 2:00	サークル友遊		★敬老の集い	サークルすこやか	♥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			★囲碁･将棋の日 1:00～4:00	
		13	14	15	16	17	18	19
午前	多目的室		★としまる体操 10:30	骨盤体操	西池卓球サークル	理事会		
	教養室			第5ブロック				
午後	多目的室		楽楽ボッチャ	民生委員 ラルゴ班	西池サロン	西池袋 太極拳	★歌って健康 1:30	楽楽ボッチャ
	教養室		さわやか麻雀	ひまわり		★健康増進 カラオケ 1:15～	千早句会	
		20	21	22	23	24	25	26
午前	多目的室	東京よさこい 池袋笑来會	休館日 （敬老の日）	休館日 （国民の休日）	休館日 （秋分の日）	♥きらきらタイム 11:00	♥baby and mammy story time 10:30	長寿クラブ
	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				女声合唱団 いにしえの風	自彊術サンサン	長寿クラブ
	教養室	♥日曜午後の おはなし会 1:30				西池太陽会	さわやか麻雀	
		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）		サークル元気			
	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		サークル友遊	CSW			
	教養室			あやめ会				

（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。

（お願い）
・区民ひろば(イケ・ビズ2階)にはエレベーターでお越しください。
・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。

ひろば西池袋ホームページ