

7月の区民ひろば上池袋

住所：豊島区上池袋3-13-5
 開館時間：午前9時から午後5時まで
 休館日：祝日、年末年始
 TEL：3576-6916

♪ シニア
ミュージック・フンネ ♪ (全4回)
7/11(火) 8/1・22(火) 9/5(火)
 10時30分から11時30分
 講師：井上ふじ子氏
 定員：15名程度
 申込み：受付中
 なるべく4回参加できる方

出前寄席
27(木)
 3時10分から4時
 「我が町のマイナ
 バー騒動」
 マイナバー制度を
 悪用した詐欺の手口
 にだまされません!

★ **パパとベビーマッサージ**
2(日) 11時から11時45分
 対象：2から8カ月の赤ちゃん
 講師：田中 淳子氏
 定員：15組
 申込み：受付中
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物
 動きやすい服装

★ **親子トミック**
5・19(水)
 11時20分から
 11時50分
 講師：下平 麻紀氏
 ◎1歳から参加できます。
 動きやすい服装でご参加ください

運営協議会いきいき部会主催
生活習慣改善くらぶ
 「危険のサイン気付いていますか？」
 ～STOP熱中症～
15(土) 2時から4時
 協力：豊島中央病院
 ＊健康に役立つお話です。

★ **ぷくぷくタイム** 11時から
7(金) セタミニえんにち
 申込み受付中 (先着50組)
21(金) お誕生日会
 「りぶりんとフレンズ・としま」のおはなし会
 ◎一歳から参加できます。申込みは不要です

★ **ときどき70ミニック!**
 ★ **ヨーヨー釣り**
 ★ **電車コーナー**
 ★ **さかな釣り**
たのしいゲームがいっぱい!
あそびに来てね!



2階「子育てひろば」乳幼児対象のプログラム

★のりものタイム	毎日 遊戯室使用のない時 9時から3時	乗用玩具、三輪車、補助付自転車などで遊べます。
★のびのびランド	14(金) 10時から11時45分	遊戯室のトランポリン・すべり台・ボールプール等で楽しく遊べます。
★ベビータイム	13, 27(木) 11時から11時30分	0歳児集まれ! お友達になりましょう。
★あそんで相談	14(木) 11時から12時	「西部子ども家庭支援センター」による出張子育て相談です。

1階「いきいきひろば」のプログラム (◇マークがついているものは65歳以上の方が対象となります。)

◇室内ゲートボール	3, 10, 24(月) 1時30分から4時	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ!
◇いきいき麻雀	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 <9時30分から12時>	頭の体操でリフレッシュ! 抽選を9:30にします。
ハンドベル	6(木) 10時から	簡単な童謡や唱歌を演奏して楽しめます。講師：谷川茂代氏
健康増進カラオケ(通信) カラオケタイム	7, 14, 21, 28(金) 1時15分から4時15分	1:15に抽選、その後で体操します。
気軽にコーラス、優雅な休日	9(日) 1時30分から2時30分	一緒に歌声を響かせましょう。講師：「おとみっく」 参加費：500円
◇元気体操	11(火) 1時30分から	登録者のみ 講師：作業療法士 木下美恵子氏
うたってみよう	13(木) 1時30分から	三味線の生演奏で楽しく歌いましょう。講師：林田恵千子氏・斎藤タカ子氏
◇リフレッシュ体操	14(金) 10時から	簡単ストレッチでリフレッシュしましょう! 講師：小俣淳子氏
体ゆる〜り体操	18(火) 10時30分から	登録制 体の機能をよくする体操です。講師：鈴木かずよ氏
安全・安心パトロール	20(木) 10時30分から	交通安全・防犯等のお話もあります。協力：池袋警察署
たのしいコラージュあそび	20(木) 1時30分から	心のストーリーをコラージュで表現しましょう。講師：井上ふじ子氏
◇唱歌・童謡の会	21(金) 10時30分から	心のふるさとを歌で訪ねましょう。講師：福田圭子氏
デッサン教室(美しいぬりえ)	21(金) 1時30分から	無心で描いて、ぬってストレス解消しましょう。講師：内間美代子氏
上池シネマ	25(火) 1時30分から	「ローマの休日」 主演：オードリー・ヘプバーン 他(118分)
◇歌のひろば	27(木) 1時30分から	童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を楽しみましょう。講師：谷川茂代氏
健康太極拳	28(金) 10時から	簡化式太極拳・伸展法ストレッチを習得していきます。講師：望月美智子氏
囲碁・将棋	毎日 1時から4時45分	対局を楽しみましょう。
卓球タイム	午前9時から12時 午後1時から4時45分	利用できない日もありますのでお問い合わせください。 2階は平日3時より小・中学生専用になります。

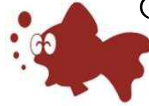
暮らしのなんでも相談

7(金) 11時から11時30分
 19(水) 2時から4時

社会福祉協議会CSWによる無料相談です。
 暮らしの中の不安などお気軽にご相談を。

【廃食用油回収のお知らせ】7月24日(月)9時から12時30分(毎月第4月曜日)【当館玄関前にて実施】

2017年7月のカレンダー



※6月15日現在の予定です。変更になる場合もあります。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	30	31	【お部屋のご案内】 (い)：いきいきひろば (遊)：遊戯室 (教1)：教養娯楽室1 (フ)：フリールーム (教2)：教養娯楽室2 (多)：多目的室 (ロ)：ロビー (区)：区民集会室 太字は主催・共催事業です 細字はサークル・団体のご利用です ★印は「子育てひろば」のプログラムです				1
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	 <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 8月分貸室 申込み 7/3(月) 9時15分 </div>				★のりもの(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)	★のりもの(遊)					★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前	パパとベビー マッサージ (ママもOK)(遊)	貸室抽選 池本親子体操クラブ(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊) 上池会(い) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) プリティクラブ(遊) ハンドベル(区) 舞楽会(い)	ほほえみクラブ(い) ★ぶくぶくタイム(遊) 七タミニえんにち 暮らしのなんでも相談	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) レイピカケ(い)	柳会(い) エアロビクローバー(教1) ポコアポコ(遊・フ)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゅうみゅう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊・フ)	★のりもの(遊)
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	シニア ミュージック ブネ(い) ★のりもの(遊) いきいき麻雀(教1)	骨盤体操(遊)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い)	リフレッシュ体操(い) ★のびのびランド(遊) あそんで相談	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	気軽にコーラス 優雅な休日(い) ★のりもの(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)	元気体操(い) ポコアポコ(遊・フ)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゅうみゅう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	うたつてみんよう(区) ★のりもの(遊) ひまわり会(い)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊) 上池三寿会(教1)	生活習慣予防くらぶ(い) ★のりもの(遊)
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前	★のりもの(遊)	休館日 海の日	いきいき麻雀(教1) ボンキッキー(遊) 体ゆる～り体操(い)	★親子リトミック(遊) 天狗道場(教1) 暮らしのなんでも相談	いきいき麻雀(教1) プリティクラブ(遊) 安全安心パトロール(区) 舞楽会(い)	唱歌・童謡の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	★のりもの(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)		レイピカケ(教1) ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(フ) 柳会(い)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゅうみゅう(い・教2) 上池三寿会(教1) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) 永楽会(教1)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊・フ) デッサン教室(区) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) ニューソング(い)
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前	★のりもの(遊)	池本親子体操クラブ(遊)	いきいき麻雀(教1) ボンキッキー(遊)	上池会(い) ★のりもの(遊) 池袋mamaの会(フ) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) ★のりもの(遊) 舞楽会(い)	健康太極拳(い) ★のりもの(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池桜会(教1)
午後	★のりもの(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1) KID's日本舞踊(い)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 出前寄席 ★のりもの(遊) 永楽会(教2) ひまわり会(い)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊)	★のりもの(遊)