

10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

アートフナー
 でくる
秋のアレンジ
メントボックス
1(日)1時30分～
 3時30分
 ◎申込み者対象

★**ぷくぷくタイム**
 金曜日11時から
6日 交流運動会
20日 お誕生日会

★**交流運動会!**
6(金)10時30分開場
 お子さんもパパ・ママもいきいさんも
 みんないっしょに秋の運動会で交流しましょう!
 かけっこ、うちわ玉運び、追いかけ玉入れ、おかしとり競争、
 お皿かえし、くす玉割りなど。
 対象：未就園児とその保護者、65歳以上の高齢者
 ◎先着50組 申込み受付中です!

★**水道キャラバン**
2017
27(金)
 11時から11時30分
 水滴くんと水玉ちゃん
 かやってくる!
 対象：乳幼児と付添

運営協議会活動部会主催
上池SHOW劇場
 ～秋風コンサート～
14(土)1時30分から2時30分
 出演：ヴォーカル・デュオ
 「Vento」
 俳優 岡 智
 ソプラノ歌手 金 理愛
 ミュージカルの名曲・オペラ・
 童謡などをお楽しみください。

運営協議会いきいき部会主催
生活習慣改善くらぶ
 「骨粗鬆症の検査」
 「楽しく転倒予防、楽しく棒体操」
21(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。

運営協議会主催 **来月の予定**
第10回
上池袋ひろばまつり
11/12(日)1時から3時30分
 子どももおとなも楽しめる
 ゲーム・体験コーナー・
 食べ物コーナーなど
 ◎どうぞお楽しみに!

★**ベビーピクス**
19(木)11時30分から12時15分
 対象：2から8カ月の赤ちゃん
 と付添
 講師：キム ギョンスク 氏
 定員：先着20組
 申込み：9月28日(木)より
 持ち物：バスタオル、おむつ、
 飲み物、動きやすい服装

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。
★親子リトミック	4、18(水) 11時20分から11時50分	1歳から参加できます! 講師：下平 麻紀氏*申込み不要
★のびのびランド	13(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。
★おでかけ相談	26(木) 10時から11時30分	東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	2、16、23(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	3、5、10、12、17、19、24、26 <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。
◇元気体操	3、17(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
ハンドベル	5(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	6、13、20、27(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	8(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
うたってみよう	12(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	13(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
安全・安心パトロール	19(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	19(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	20(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)	20(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	24(火) 1時30分から	「つる-鶴-」 主演：吉永 小百合(93分)
◇歌のひろば	26(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	27(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

6(金)11時から12時
18(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】10月23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10月のカレンダー

※9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	1	2	3	4	5	6	7
午前	★のりもの(遊)	貸室抽選 ★のりもの(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)	いきいき麻雀(教1) ハンドベル(区) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い) 池袋mamaの会(フ)	ほほえみクラブ(い) ★ぶくぶくタイム(遊) 交流運動会	★のりもの(遊) 上池雀会(教1)
午後	アートフラワーで作る秋のアレンジメントボックス(い) ★のりもの(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1) レイピカケ(い)	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)	★のりもの(遊) 池袋mamaの会(フ)	喜らしのなんでも相談 カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	柳会(い) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前	★のりもの(遊)	休館日	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操(遊) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) 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)	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)		★のりもの(遊) 体育の日	★のりもの(遊)	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)	うたつてみんなよう(区) ★のりもの(遊) 柳会(い) 上池三寿会(教1)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前	★のりもの(遊)	池本親子体操クラブ(遊) きらきらカフェ(教1)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会(い) ★親子リトミック(遊) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い) 安全安心パトロール(区)	唱歌・重囃の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊) ニューソング(い)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) レイピカケ(い) エヌツークラブ(教1)	元気体操(い) ポコアポコ(遊・フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) みゅうみゅう(い) 上池三寿会(教1) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 永楽会(教1)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) デッサン教室(区)	生活習慣改善くらぶ(い) ★のりもの(遊)
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操(遊) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊) おひかけ相談 永楽会(い)	健康太極拳(い) 水道キャラバン 2017(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池桜会(教1)
午後	★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) KID's日本舞踊(い) 上池三寿会(教1)	上池シネマ(い) ポコアポコ(遊)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ)	歌のひろば(い) ★のりもの(遊) 永楽会(教2)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い)
日にち	29	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			
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)				
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(教1)				

11月分
貸室 申込み
10/2(月)
9時15分～

* 車いすの短期貸出をしています。 * 靴下着用をお願い…安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしています。