

1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

新春の集い

12(金)10時から4時
 サークル発表芸大会
 南京玉すだれ・マジック他
 ◎苜の里パン販売あり！



★親子トミック

31(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

★ぷくぷくタイム

19(金)11時から
 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

★ベビーマッサージ

18(木)11時から11時45分
 対象：2から8カ月の赤ちゃんと付添
 講師：田中 淳子氏
 定員：12組
 申込み：12月21日(木)から先着
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物
 動きやすい服装

お正月だよ!上池袋 きんぎょサロンに全員集合 **17日(水)** 2時から4時

わなげ、お手玉、あやとり、
 折り紙などで遊びましょう

楽しい絵手紙(全3回)

1/28・2/25・3/25(日)
 1時30分から3時30分
 講師：矢島 みつよ氏
 材料費：500円(3回分)
 定員：15名
 申込み：12月21日(木)から

安全・安心パトロール

22(月)10時30分から
 協力：池袋警察署
 近隣のパトロールをします！
 交通安全・防犯等のお話もあります
 ◎どなたでもお気軽にご参加ください



節分の集い

2(木)10時30分から(予定)
 年男・年女による豆まき、
 民生児童委員混声合唱団
 「みみずく」によるコーラス 他
 ◎お土産もあります！

来月の予定



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。
★ベビータム	11、25(木)11時から11時30分	0歳児集まれ！お友達にならしましょう。
★のびのびランド	12、26(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。

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。)

◇いきいき麻雀	4、9、11、16、18、23、25 <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。
◇ほほえみクラブ	4(木)1時30分から	軽い体操・歌・二胡とともに。講師：鹿川美代子氏
健康増進カラオケ(通信) カラオケタイム	5、19、26(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。
◇元気体操	9(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	11(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
うたってみんよう	11(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
気軽にコーラス、優雅な休日	14(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
◇室内ゲートボール	15、22(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！
たのしいコラージュ	18(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	19(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)	19(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	23(火)1時30分から	「御存じいれずみ判官」主演：片岡千恵蔵 他(1960年)
◇歌のひろば	25(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	26(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

11(木)11時から11時30分
31(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。

【廃食油回収のお知らせ】1月22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】

2018年 1月のカレンダー

※12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
午前	年末年始休館日 12月29日(金)～1月3日(水)		 2月分貸室 申込み 1/4(木) 9時15分	貸室抽選 いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)		★のりもの(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	本年もよろしく お願いいたします。			ほほえみクラブ(い) ★のりもの(遊)		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	7	8	9	10	11	12	13
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) 上池会(い) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) 暮らしのなんでも相談 ハンドベル(区) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い)	新春の集い ★のびのびランド(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊)		元気体操(い) ポコアポコ(遊)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い) 上池三寿会(教1) 自彊術上池教室(フ)	うたってみんよう(区) ★のりもの(遊) 新春の集い準備(い)		JOY☆クラブ(遊) ★のりもの(遊)
日にち	14	15	16	17	18	19	20
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) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★ベビーマッサージ(子) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い)	唱歌・宣読の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	★のりもの(遊) 上池雀会(教1)
午後	気軽にコーラス 優雅な休日(い・教2) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊) レイピカケ(い)	ポコアポコ(遊) 柳会(い) エアロビクローバー(教1)	お正月だよ上池袋 きんぎょサロンに 全員集合(い・教1) ★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ)	たのしいコーラージュ(い) ★のりもの(遊) 舞楽会(教1)	カラオケタイム(い) デッサン教室(区) ★のりもの(遊)	生活習慣改善くらぶ(い) ★のりもの(遊)
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★のりもの(遊)	安全安心パトロール(区) ★のりもの(遊) きらきらカフェ(教1)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操(遊) 上池会(い) 天狗道場(教1)	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)	健康太極拳(い) ★のびのびランド(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(口) ★のりもの(遊) KID's日本舞踊(い) エヌツークラブ(教1)	上池シネマ(い) ポコアポコ(遊)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	歌のひろば(い) ★のりもの(遊) 永楽会(教2) 上池三寿会(教1)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 永楽会(い・教2)
日にち	28	29	30	31			
午前	★のりもの(遊) ニューソング(い)	池本親子体操クラブ(遊)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1) 上池三寿会(い)	★親子リトミック(遊)	【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 (口)：ロビー(子)：子育てひろば (区)：区民集會室		
午後	楽しい絵手紙(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) レイピカケ(い) 上池三寿会(教1)	ポコアポコ(遊) 上池三寿会(い) エアロビクローバー(教1)	きんぎょサロン(区) 暮らしのなんでも相談 ★のりもの(遊) 柳会(い)	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		

* 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。