

2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
 T E L：3576-6916

節分の集い

2(金) 10時30分から
 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！



★親子トミック

7, 21(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

★ベビービクス

15(木) 11時30分から12時15分
 対象：2か月位から8か月位
 講師：キム ギョンスク氏
 定員：20組
 申し込み：1月25日(木)から先着順
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物
 動きやすい服装

★ぷくぷくタイム

16(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

気軽にコーラス、優雅な休日

18(日) 1時30分から2時30分
 講師：音大卒プロ集団「おとみっく♪」
 楽譜が読めなくても大丈夫です！
 一緒に歌声を響かせましょう♪
 参加費：500円
 ◎申込み随時受付中



安全・安心パトロール

20(火) 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



参加者募集中

(館主催事業)

無料

うたってみんよう

毎月第2木曜日 1時30分から2時30分
 講 師：林田恵千子氏 斎藤タカ子氏
 あなたも楽しい仲間と一緒に唄いませんか？



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。
★ベビータイム	8, 22(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。
★のびのびランド	9, 23(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	1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 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	1(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	2, 9, 16, 23(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。
◇室内ゲートボール	5, 19, 26(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！
うたってみんよう	8(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	9(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
◇元気体操	13(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
たのしいコラージュ	15(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	16(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)	16(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
◇歌のひろば	22(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	23(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
楽しい絵手紙	25(日) 1時30分から	全3回のうち2回目(申込者のみ) 講師：矢島みつよ氏
上池シネマ	27(火) 1時30分から	「最高の人生の見つけ方」 主演：ジャック・ニコルソン 他(97分)
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。

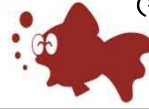
暮らしのなんでも相談

9(金) 11時から11時30分
 21(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】2月26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2月のカレンダー



※1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
午前	<p>3月分貸室 申込み 2/1 (木) 9時15分</p>				貸室抽選 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)	節分の集い ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池雀会 (教1)
午後					節分の集い準備 ★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) エヌツークラブ (教1)
日にち	4	5	6	7	8	9	10
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)	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) 喜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) ニューソング(い)	★のりもの(遊) ゲートボール(口) レイピカケ (い) 上池三寿会 (教1)	ポコアポコ (遊) 柳会(い) エアロビクローバー (教1)	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)	うたってみんなよう(区) ★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) JOY☆クラブ(フ)	★のりもの(遊)
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前	★のりもの(遊)	休館日 振替休日	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会 (い) 骨盤体操 (遊) 天狗道場 (教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビーピクス(子) プリティクラブ (遊) 舞楽会 (い)	唱歌・童謡の会(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) エヌツークラブ (教1)		元気体操(い・教2) 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)	たのしいコーラージュ(い) ★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) 上池三寿会 (教1)	★のりもの(遊) 柳会 (い)
日にち	18	19	20	21	22	23	24
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) 安全安心パトロール(区) ★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊) 天狗道場 (教1) 喜らしのなんでも相談	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) ★のびのびランド(遊)	上池袋キッズGYM (遊) 上池桜会 (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)	★のりもの(遊) ゲートボール(口) レイピカケ (い) エヌツークラブ (教1)	ポコアポコ (遊) エアロビクローバー (い)	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)	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)	★のりもの(遊) 柳会 (い)
日にち	25	26	27	28	【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 (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)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操 (遊)			
午後	★のりもの(遊) 楽しい絵手紙(い)	★のりもの(遊) ゲートボール(口) KID's日本舞踊 (い) 上池三寿会 (教1)	★のりもの(遊) 上池シネマ(い)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区)			

*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。