

# 5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

**回遊  
音楽キャラバン  
9(水)**  
 10:30から11:00  
 東京音楽大学のミニ音楽隊による管楽器の演奏をお楽しみ下さい

**平岡健康講座  
16(水)**  
 1時30分から3時  
 現役プロアスリートに高齢者向け運動健康法のコツを教えて頂きながら体操します

**★親子トミック  
16(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

**★ベビーマッサージ  
17(木)** 11時から11時45分  
 対象：2ヵ月から8ヵ月の赤ちゃんと保護者の方  
 講師：田中 淳子氏 定員：12組  
 申込み：4/19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

**★ぶくぶくタイム  
18(金)** 11時から  
 お誕生日会  
 「りびりんとフレンズ・としま」のおはなし会  
 ◎1歳から参加できます。  
 申込みは不要です

**ガンガン・ファミリーコンサート  
20(日)** 1時30分から2時10分  
 出演：わいわい音楽隊  
 子どもからおとなまで楽しめるコンサートです！クラシックから童謡まで楽しい音楽でお届けします。

区民ひろば上池袋運営協議会・ひろば共催  
**水無月祭**  
**6月8日(金)9時50分から3時45分(予定)**  
**内容：発表会(サークル・カラオケ・主催事業) 菫の里パン販売 など**

**来月の予定**  
**フenneギターとアンサンブル**  
**6/5 7/3 8/7 9/4**  
**(全4回火曜日)**  
 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：5月10日(木)から

## 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時のりものセンター 第1日曜日	乗用玩具、三輪車、補助付自転車などで遊べます。広いスペースでのりものに乗れます。
★ベビータイム	10. 24(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。
★おでかけ相談	10(木) 11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。
★のびのびランド	11. 25(金) 10時から11時45分	遊戯室のこうぎ台・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。)

◇ほほえみクラブ	1(火) 10時から	軽い体操・歌・二胡とともに。講師：鹿川美代子氏
◇いきいき麻雀	1. 8. 10. 15. 17. 22. 24 <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。
◇室内ゲートボール	7. 14. 21. 28(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！
◇元気体操	8(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	10(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
うたってみよう	10(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
健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	11. 18. 25(金) 1時15分から4時15分	1:15に抽選。体操をしてからカラオケをはじめます
◇リフレッシュ体操	11(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
楽しい絵手紙	14(月) 1時30分から	全3回のうち1回目(申込者のみ) 講師：矢島みつよ氏
たのしいコラージュ	17(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	18(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)	18(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
安全・安心パトロール	21(月) 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
上池シネマ	22(火) 1時30分から	「起きて転んでまた起きて」 出演：堺 正章・なべおさみ(86分)
◇歌のひろば	24(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	25(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(金) 11時から11時30分 23(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】5月28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5月のカレンダー



※4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
午前		<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;">                     6月分貸室 申込み 5/1 (火) 9時15分                 </div>	貸室抽選	★のりもの(遊)	休館日	休館日	休館日
午後			ほほえみクラブ(い)	★のりもの(遊)			
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前	★のりものサンデー(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1)	上池会(い)	いきいき麻雀(教1)	リフレッシュ体操(い)	上池袋キッズGYM(遊)
午後	★のりものサンデー(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	回遊音楽キャラバン(遊)	ハンドベル(区)	★のびのびランド(遊)	上池桜会(教1)
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前	★のりもの(遊)	上池袋親子体操(遊)	いきいき麻雀(教1)	★親子リトミック(遊)	いきいき麻雀(教1)	唱歌・童謡の会(い)	上池袋キッズGYM(遊)
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊)	★ベビーマッサージ(子)	★ぶくぶくタイム(遊)	上池桜会(教1)
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前	★のりもの(遊)	安全安心パトロール(区)	いきいき麻雀(教1)	上池会(い)	いきいき麻雀(教1)	健康太極拳(い)	上池袋キッズGYM(遊)
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★ベビータイム(子)	★のびのびランド(遊)	上池雀会(教1)
日にち	27	28	29	30	31	【お部屋のご案内】	
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	(い)：いきいきひろば (教1)：教養娯楽室1 (教2)：教養娯楽室2 (ロ)：ロビー (遊)：遊戯室 (フ)：フリールーム (多)：多目的室 (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	
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)		

\* 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。