



HAPPY ハロウィン

10月30日(火) 午前10時～11時30分

対象：乳幼児と保護者

定員：先着30名 定員になり次第〆切

申込み：区内10/15(月)～ 区外10/20(土)～

「子育てママさん交通安全研修会」もあります

★ハロウィンのバックを作っておかしをゲット!

参加費無料



趣味のひろば シニア卓球体験会 (初心者向け)

10月21日(日) 午前10時～12時

講師：豊島区卓球連盟 田辺ふみ子氏・三浦光弘氏

対象：おおむね65歳以上の方

卓球が初めての方または始めて日の浅い方

参加費：無料

定員：12名程度(先着順)

申込み：区内10/2(火)～ 区外10/6(土)～

★ラケット貸し出しあり



主任ケアマネジャーによる認知症との向き合い方講座

日にち：10月10日(水) *当日直接ひろばまで

時間：午後1時45分～3時15分(受付開始午後1時30分)

講師：豊島区主任ケアマネジャー

知って得する介護保険

日にち：10月21日(日)

時間：午後2時～4時

講師：池袋えびすの郷職員

申込み：10/10(水)～ 定員40名

予告 11月趣味のひろば「スマホ講習会」

初心者向けにドコモショップ専任アドバイザーがスマホ

の使い方を教えてください！ スマホ貸し出しあり

11月6日(火) 午前10時～11時30分

定員15名(先着順) 申込み10/23(火)～ 電話可

*営業、販売は一切行いません

<モーニングシアター>	<アフタヌーンシアター>
31日(水)	7日(日)
午前9時30分～	午後1時30分～
『忍びの国』	『北のカナリアたち』
主演:大野 智	主演:吉永 小百合
125分	122分

いきいきひろば 交流プログラム

<卓球ができる日> 毎週 月・水・金 午前9時～午後5時

どなたでも 【水曜日は4時まで】 7日(日)は「親子で卓球」

☆お昼の体操 ☆平日(月～金) ☆午後1時

健康増進フリーカラオケ

3日(水) 午前9時30分～11時30分

15日(月) 午後1時30分～4時

31日(水) 午後1時30分～4時

◆歌う順番の抽選を午前は9時30分・午後は1時30分に行います。

◆通信カラオケJOY SOUND使用



絵手紙教室

申込み制【講師:堀本恵子氏】

今月の題材は

「巻物に描く」

秋の収穫物など

16日(火) 午後1時30分～3時

◆好きな題材をお持ちください

◆道具は館で用意します ぜひお気軽にご参加ください

募集 16名(先着順・電話または窓口)

申込み:区内の方 10/6(土)～ 区外の方10/9(火)～ 定員になり次第〆切

歌いま唱歌

24日(水) 午後1時30分～2時30分

◆季節の歌や懐かしい歌を、ピアノ伴奏に合わせて歌います



おしゃべりカフェ

【コーヒー又は紅茶(菓子付き)¥50】

9日(火)・25日(木) 午後1時～3時

◆午後のひとときを楽しくおしゃべりしてすごしませんか



いきいきひろば 65歳以上対象プログラム

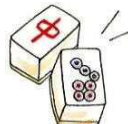
みんなの麻雀

15日(月)・22日(月)・29日(月)

午前9時30分～12時

◆組合せの抽選を午前9時30分に行います

初心者から上級者まで一緒に楽しみましょう



ひまわり倶楽部

浴用タオル1本お持ちください

11日(木) 午後2時45分～4時

◆簡単な体操やゲーム・歌で心と身体を元気にします

◎ 出前相談 ◎

いげよんの郷 高齢者総合相談センター

※身近な高齢者の心配ごとについて

24日(水) 午後2時～3時



のりものぶんぶん

第2・4週 日曜～土曜日 午前9時～午後5時

※但し水曜日のみ午前9時～午後4時

◆補助付き自転車・コンビカーや木製の電車模型でも遊べます

午前は三輪車・コンビカー、午後は補助付き自転車

※月・水・金はアリーナの半面使用となります

※10月21日(日)午前中は半面使用となります

子育てサロン ぴよぴよ

10月1日(月) 午前10時～12時

◆民生委員による子育てサロン

【池袋西地区民生委員・児童委員協議会】

※3歳までのお子さんと保護者対象



今月は
歯科衛生士による
『歯の相談』です



平成30年

区民ひろば池袋本町カレンダー 10月



NPO法人池本ひろば
豊島区池袋本町3-9-4

【いきいき】 ☎ 03(3986)0041
FAX 03(3986)0042
【子育て】 ☎ 03(5956)2601
FAX 03(5956)2602

【開館時間】 9時～5時 【休館日】 祝日 H29年7月より全日曜日 開館しています < 部屋利用状況 9/14現在 >

午前					午後					
1 F		2 F		3 F		1 F		2 F		3 F
多目的	教養室	サークル ルーム	ふれあい ひろば	なかよし アリーナ		多目的	教養室	サークル ルーム	ふれあい ひろば	なかよし アリーナ
彬の会			◎子育てサロン びよびよ	★アスレチック ★卓球	1 月	木蘭の会		★体験! はじめ ての水墨画		★アスレチック ★卓球
のびのび体操					2 火	幸楽会カラオケ				
★健康増進 フリーカラオケ				★ピョンピョンタイム 「親子でリズム」	3 水	あざみの会		若草会		★卓球
本町二丁目寿会				★アスレチック	4 木	男のカラオケ		★NPO理事会		
リズム会	すずめの会			★卓球	5 金	宮元互楽会 すずらん会				★卓球
	土筆会		★のりものぶんぶん 月水金の午前 三輪車とコンピカー		6 土	千歳会コーラス		★のりものぶんぶん 月水金の午後 補助付き自転車		
				★のりもの ★親子で卓球	7 日	★アフタヌーン シアター				★のりもの ★親子で卓球
休館日					8 月	体育の日				
マウナレオ ヨシコ	池本スポーツ 吹矢	華道同好会		★のりもの	9 火	本町カラオケ会				★のりもの
名草会			★ピョンピョンタイム 「ベビーマッサージ」	★卓球	10 水	★認知症との 向き合い方講座		若草会		★卓球
やまびこの会					11 木	★ハッピーヨガ ★ひまわり倶楽部	辻が花	イチゴクラブ		
健康太極拳	すずめの会			★卓球	12 金	さつき会	宮元互楽会 すみれ会			★卓球
千歳会輪なげ	さくら会				13 土	あざみの会				
				★アスレチック	14 日	池袋母の会				★アスレチック
彬の会				★卓球	15 月	★健康増進 フリーカラオケ				★卓球
のびのび体操					16 火	幸楽会カラオケ	★絵手紙教室			
			★ピョンピョンタイム 「作って遊ぼう」	★卓球	17 水	和の会		若草会		★卓球
白菊の会					18 木	男のカラオケ		イチゴクラブ		
リズム会	すずめの会			★卓球	19 金	宮元互楽会 すずらん会	虹の会			★卓球
					20 土	千歳会コーラス				
男のカラオケ				★のりもの ★趣味のひろば	21 日	★知って得する 介護保険				★のりもの
彬の会				★卓球	22 月	カラオケ サークル花				★卓球
マウナレオ ヨシコ	池本スポーツ 吹矢	華道同好会			23 火	★いきいき体操				
名草会			★ピョンピョンタイム 「養生会」	★卓球	24 水	★歌いま唱歌		辻が花		★卓球
やまびこの会					25 木	木蘭の会	イチゴクラブ	辻が花		
健康太極拳				★卓球	26 金	さつき会	宮元互楽会 すみれ会			★卓球
さくら会	土筆会				27 土	おたすけクラブ				
千歳会				★アスレチック	28 日	千歳会				★アスレチック
木蘭の会		彬の会		★卓球	29 月	カラオケ サークル花				★卓球
★HAPPY ハロウィン					30 火	本町カラオケ会				
★モーニング シアター				★アスレチック ★卓球	31 水	★健康増進 フリーカラオケ				★卓球

無印・・・団体貸出し ★・・・区民ひろば主催 ◎・・・出前事業 【ランチタイム】いきいきひろば・子育てひろばともに正午～1時までです
【いきいきひろば】車いすの短期貸出しをしています ラジオ体操を平日(月～金)午後1時から行っています

【子育てひろば】わんぱく体操(月～土)午前11時50分から行っています

※ひろばからのお願い※ 安全と衛生上、館内では靴下の着用をおねがいます
定員制の主催事業は豊島区の方を優先しています



★なんでも相談★

暮らしの心配事・悩み事、お電話ください
豊島区民社会福祉協議会(CSW)
☎03(6864)2930