

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

★ぷくぷくタイム
5(金)交流運動会
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 *1歳
 から参加できます。

★交流運動会!
5(金)10時30分開始
 お子さんも パパ・ママも いきいきさんも
 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、高齢者
 ◎先着50組 申込み受付中です!

運営協議会活動部会主催
上池SHOW劇場
13(土)1時30分から3時
 出演：柳家さん枝
 ジャガモンド
 落語とお笑いステージを
 お楽しみください

NEW! **楽しい絵手紙**
10/15 11/12 12/10(月)
(全3回)1時30分から3時30分
 申込み：9月27(木)から
 講師：矢島 みつよ氏
 定員：15名
 材料費：500円(3回分)

★ベビーマッサージ
18(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
 申込み：9/27(木)から先着
 講師：田中 淳子氏 定員：12組
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物
 ◎動きやすい服装 *使用されているオイルが
 ありましたらお持ち下さい

わくわく
コーナーあそび
24(水)10時30分から
 内容：おさかなつり
 ボールプールなど
 コーナー担当
 池一小6年生

運営協議会主催
第11回
上池袋ひろばまつり
11/11(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

来月の予定
シニア男女 無料
わくわくお洒落講座
11/24(土)10時から12時
 お洒落講座を受け冬のファッ
 ションを先取りしましょう
 定員：20名程度
 申込み：10月25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 のりものサンデー 第1日曜日 9時から4時	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。
★親子リトミック	3. 17(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
★ベビータイム	11. 25(木)11時から11時30分	0歳児集まれ!25日は1歳のお誕生会をします。
★おでかけ相談	11(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	12. 26(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。)

◇室内ゲートボール	1. 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!
◇いきいき麻雀	2. 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。
ハンドベル	4(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
◇ほほえみクラブ	5(金)10時から	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. 12. 19. 26(金)1時15分から4時15分	1:15に抽選、体操してからカラオケをはじめます
◇元気体操	9. 30(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
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
◇リフレッシュ体操	12(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
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
◇安全・安心パトロール	19(金)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
◇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	「日本一の男の中の男」 出演：植木 等 他 (1967年) (94分)
◇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(小学生以上)	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 **12(金) 11時から11時30分**
24(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】10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
午前	11月分貸室 申込み 10/1(月) 9時15分 (区)	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)	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)	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		ゲートボール(口) ★のりもの(遊) レイビカケ(い) 上池三寿会(教1)	ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(い)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 柳会(い)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	★のりものサンデー(遊)	休館日	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) ★ベビータイム(子) お出かけ相談 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) 暮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	★のりものサンデー(遊)		元気体操(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) ★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)	★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) ★のりもの(遊)
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) Skyクラブ(い)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビーマッサージ(子) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い)	唱歌・重鰯の会(い) 安全安心パトロール(区) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池桜会(教1)
午後	★のりもの(遊) 気軽にコーラス(い)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊) 楽しい絵手紙(い) レイビカケ(教1)	ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(い)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い) エヌツークラブ(教1) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) きらきらカフェ(区) 永楽会(教1)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) デッサン教室(区)	★のりもの(遊) 柳会(い)
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★のりもの(遊)	上池袋親子体操(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会(い) ★わくわくコーナー あそび(遊) 天狗道場(教1) 骨盤体操(フ)	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)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)
午後	★のりもの(遊)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	上池シネマ(い) ポコアポコ(遊) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 暮らしのなんでも相談 ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 歌のひろば(い) 永楽会(教1)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	28	29	30	31			
午前	★のりもの(遊) Skyクラブ(い)	上池袋親子体操(遊)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)	上池会(い) ★のりもの(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 (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) 柳会(い) 上池三寿会(教1)	元気体操(い) ポコアポコ(遊)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1) JOY☆クラブ(フ)			

* 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。