

# 区民ひろば池袋本町 3月の予定



## ひなまつりだよミニ運動会



3月3日(日)

午前10時～11時30分

対象：3歳以下の幼児とその保護者30組  
おむね60歳以上の方 20名  
申込制：申込み受付中！  
定員になり次第×切  
詳しくはポスターにてご確認ください

元気に過ごそう！  
認知症のこと。睡眠のこと。  
みなさん知っていますか。

3月6日(水)

午後2時～3時30分

会場：区民ひろば池袋本町(1階)

講師：目白MMクリニック院長

内田 暁彦氏

対象：どなたでも

定員：50名 参加費無料

問合せ：いけよんの郷高齢者

総合相談センター

☎ 03-3986-0917

趣味のひろば

ハンドトリートメント  
～アロマオイルを使って～

日時：3月9日(土)

午後1時30分～3時

講師：岡田 久美子氏

定員：10名 (保育なし)

対象：子育て世代のママさん

(歩き回らない6ヶ月ぐらい

までのお子様同伴可)

参加費：500円(窓口・電話にて)

申込：2月25日(月)～先着順

無料

★ママヨガ★

3月11日(月)

午前10時30分～11時30分

講師：近藤容子氏

定員：8名

対象：産後6ヶ月までのママ

(開催時)

申込：2月25日(月)～

窓口・電話

定員になり次第×切

Tea time あります♥

## 主催事業の登録者募集

★いきいき体操・・・腰痛・尿失禁予防体操

おむね65歳以上の方 定員40名

★ハッピーヨガ・・・ゆったりとリラックスできるヨガ

おむね65歳まで 定員20名

申込：3月5日(火)～3月12日(火)

窓口・電話にて受付 ※応募者多数の場合は抽選

30年度登録されていない方優先

<モーニングシアター>

16日(土)

午前10時～

『羅生門』

主演：三船敏郎

<アフタヌーンシアター>

29日(金)

午後1時30分～

『心の旅路』

主演：ロナルド・

コールマン



みんなのひろば

舞台発表

3月15日(金)

午前9時30分～午後3時40分

ひろばで活動しているサークルや

個人が日頃の成果を発表します

詳細はポスターをご覧ください

## \*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】 ※13・27日(水)の午前中は使えません

☆お昼の体操 ☆平日(月～金) ☆午後1時

健康増進フリーカラオケ

18日(月) 午後1時30分～4時

25日(月) 午前9時30分～11時30分

◆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】

19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

今月の題材は

【庭のお花】  
さくらなど

\*募集\* 16名(先着順・電話または窓口) 定員になり次第×切  
申込み：区内の方 3/9(土)～ 区外の方 3/12(火)～

歌いま唱歌

27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】

12日(火)・28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

4日・11日・18日・25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

◆簡単な体操やゲーム・歌で心と身体を元気にします

◆今月はお休みです

◎ 出前相談 ◎

いけよんの郷 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

27日(水) 午後2時～3時



ピョンピョンタイム

13日(水) 『ベビーマッサージ』

申込み制【近藤容子氏】

◆2～5ヶ月のお子さんと保護者 午前11時～11時20分

◆5～10ヶ月のお子さんと保護者 午前11時30分～11時50分

\*募集\* 2～5ヶ月 5組 申込み：2/26(火)～ 電話・窓口で  
5～10ヶ月 8組 (先着順 定員になり次第×切)

20日(水) 『作ってあそぼう』

午前11時～11時30分

◆今月は「折り紙でかざぐるま作り」です

◆当日窓口までおこしください ◆先着10名 無料

みんな  
きてね!

27日(水) 『誕生会』

午前11時～11時50分

◆絵本の読み聞かせ【りぷりんとフレンズとしま】

◆誕生会 【3月生まれのお子さんには誕生カードのプレゼントがあります】

※3月生まれのおさんは、当日職員までお知らせください

◆子育てトーク【世話人：元保育園園長 山田多弦子氏】



わくわくアスレチック

◆3/3(日)は午後2時～(午前は使用できません)

第2・4・6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

◆鉄棒・すべり台・平均台・ボールプール・トランポリンなど身体を使って

楽しく遊べます ※月・水・金・第1日曜日はアリーナの半面使用となります

のりものぶんぶん

第1・3・5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

※月・水・金・はアリーナの半面使用となります

(午前は三輪車・コンビカー、午後は補助付き自転車が出ます)



親子で卓球

3日(日)

◆午後2時～(午前は使用できません)

◆親子またはお孫さんと卓球を楽しみます



子育てサロン ぴよぴよ

4日(月)

午前10時～12時

◆民生委員による子育てサロン【主催：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

おひなさま  
カード作り

4月分の部屋貸出し抽選会3/1(金) 池袋本町3-9-4

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

平成31年

# 区民ひろば池袋本町カレンダー 3月



区民ひろば池袋本町  
(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 2/15 現在 >

午前					午後					
多目的ホール	多目的室	教養室	サークル ルーム	なかよし アリーナ		多目的ホール	多目的室	教養室	サークル ルーム	なかよし アリーナ
健康太極拳		すずめの会		★のりもの ★卓球	1 金	幸楽会カラオケ		宮元互楽会 すみれ会		★のりもの
さくら会	土筆会				2 土	千歳会コーラス				★運動会準備
こざくら幼稚園年長組			★ひなまつりだよ ミニ運動会	★ひなまつりだよ ミニ運動会	3 日	さつき会				★アスレチック ★親子で卓球
彬の会				★アスレチック ★卓球	4 月	カラオケサークル花		水墨画 サークル		★卓球
のびのび体操					5 火	本町カラオケ会				
白菊の会				★卓球	6 水	★いけよんの郷		こざくら幼稚園 年長組		★卓球
やまびこの会		マシュマロ			7 木	幸楽会カラオケ		イチゴクラブ		
健康太極拳		すずめの会		★卓球	8 金	男のカラオケ		宮元互楽会 すみれ会		★卓球
区民ミーティング		池袋第2ビルハイム 管理組合	さくら会		9 土	おたすけクラブ			★趣味のひろば	
音心会				★のりもの	10 日	音心会				★のりもの
彬の会			★ママヨガ	★卓球	11 月	カラオケサークル花				★卓球
マウナレオ ヨシコ	華道同好会		池本スポーツ 吹矢		12 火	本町カラオケ会		国鉄東京OB うたう会		
あざみの会	名草会			池本 卓球クラブ	13 水	男のカラオケ			若草会	★卓球
リズム会					14 木	★ハッピーヨガ		イチゴクラブ	若草会	
★みんなのひろば舞台発表会				★卓球	15 金	★みんなのひろば舞台発表会				★卓球
★モーニングシアター					16 土	千歳会コーラス				
幸楽会				★アスレチック	17 日	幸楽会				★アスレチック
彬の会				★卓球	18 月	★健康増進フリーカラオケ				★卓球
のびのび体操			マウナレオ ヨシコ		19 火	宮元互楽会 すずらん会		★絵手紙教室		
白菊の会				★卓球	20 水	木蘭の会			若草会	★卓球
休館日					21 木	春分の日				
リズム会		すずめの会		★アスレチック ★卓球	22 金	さつき会		虹の会		★アスレチック ★卓球
千歳会輪投げ				★のりもの	23 土	辻が花				
					24 日	上池袋本町分会14群				★のりもの
★健康増進フリーカラオケ				★卓球	25 月	あざみの会				★卓球
	華道同好会		池本スポーツ 吹矢		26 火	★いきいき体操				
木蘭の会	名草会			池本 卓球クラブ	27 水	★歌いま唱歌				★卓球
やまびこの会					28 木	宮元互楽会 すずらん会	イチゴクラブ		若草会	
				★卓球	29 金	★アフタヌーンシアター				★卓球
	土筆会				30 土	木蘭の会				
さつき会				★アスレチック	31 日	男のカラオケ				★アスレチック

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します  
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