


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


来月の予定
 区民ひろば上池袋運営協議会・ひろば共催
水無月祭
6月2日(金)9時50分から3時45分(予定)
 内容：発表会(サークル・カブオケ・主催事業)
 菫の里パン販売 など
5/10(水) 出演者 抽選 10時から




高齢者
交通安全研修会
9(火)3時から



ガンガン・ファミリーコンサート
14(日)
 11時から11時45分
 出演：おとみっく♪
 ピアノと声楽によるおとなから
 子どもまで楽しめるコンサートです!




安全・安心パトロール
22(月)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
 ◎お気軽にご参加ください



★親子リトミック
17(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
18(木)11時から11時45分
 対象：2から8カ月の赤ちゃんと付添
 講師：田中 淳子氏
 定員：12組
 申込み：4月27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



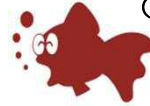
2階「子育てひろば」のプログラム		
★のりものタイム	毎日 遊戯室使用のない時 9時から3時	乗用玩具、三輪車、補助付自転車などで遊べます。
★ベビータイム	11、25(木)11時から11時30分	0歳児集まれ!お友達になりましょう。
★のびのびランド	12、26(金)10時から11時45分	遊戯室のトランポリン・すべり台・ボールプール等で楽しく遊べます。
★ぷくぷくタイム	19(金)11時から	お誕生日会と「りぷりんとフレンズ・としま」のおはなし会です。
卓球タイム	午前9時から12時 午後1時から4時45分 利用出来ない日時があります。ひろばにお問合せください。	2階は平日3時より小・中学生専用になります。

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、8、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、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。
◇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
ハンドベル	11(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	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
カラオケタイム	12、19、26(金)1時15分から4時15分	健康増進カラオケ(通信)です!抽選を1:15にします。
◇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
体ゆる〜り体操	16(火)10時30分から	登録制 体の機能をよくする体操です。講師：鈴木かずよ氏
心を感じるコラージュ	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
◇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	「駅 Station」 主演：高倉 健・倍賞 千恵子(1981年)
◇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。

暮らしのなんでも相談
10(水)2時から4時
26(金)11時から11時30分
 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】5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】

2017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	6
午前	6月分貸室 申込み 5/1(月) 9時15分	貸室抽選 ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	休館日	休館日	休館日	上池雀会(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後		ゲートボール(口) ★のりもの(遊) レイピカケ(い) エヌワークラブ(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い) エアロビクローバー(教1)				憲法記念日
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	★のりもの(遊)	ピアノ調律(い・遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	出演者抽選(区) 骨盤体操(遊) 上池会(い) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) ハンドベル(区) 舞楽会(い) プリティクラブ(遊)	リフレッシュ体操(い) ★のびのびランド(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊)	ゲートボール(口) ピアノ調律(い・遊)	元気体操(い) 高齢者交通安全研修会(い) ボコアボコ(遊・フ)	★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ) きんぎょサロン(区) 暮らしのなんでも相談	うたってみんよう(区) ★のりもの(遊) ひまわり会(い) 上池三寿会(教1)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊・フ) JOY☆クラブ(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い) エヌワークラブ(教1)
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前	★のりもの(遊) サンサンファミリーコンサート(い)	池本親子体操クラブ(遊)	いきいき麻雀(教1) 体ゆる〜り体操(い) ★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊) 上池会(い) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビーマッサージ(子) 永楽会(い) プリティクラブ(遊)	唱歌・童謡の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊) おはなし会	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)
午後	★のりもの(遊) 気軽にコーラス(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)	ボコアボコ(遊・フ) エアロビクローバー(教1)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) みゆうみゆう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) 心を感じるコーラージュ(い) 永楽会(教1) 18時から運営協議会総会	カラオケタイム(い) デッサン教室(区) マンマミーア(遊・フ)	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★のりもの(遊)	安全安心パトロール(区) ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操(遊) 天狗道場(教1) 池袋mamaの会(フ)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) 永楽会(い) プリティクラブ(遊)	健康太極拳(い) ★のびのびランド(遊) 暮らしのなんでも相談	★のりもの(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) KID's日本舞踊(い)	★のりもの(遊) 上池シネマ(い) ボコアボコ(遊) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) みゆうみゆう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) 歌のひろば(教1) 永楽会(教2) ひまわり会(い)	カラオケタイム(い) マンマミーア(遊・フ)	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1) 柳会(い)
日にち	28	29	30	31	【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(子)：子育てひろば (区)：区民集會室 大字は主催・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) 池袋mamaの会(フ)	池本親子体操クラブ(遊) 池袋mamaの会(フ)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)	★のりもの(遊) 上池会(い)			
午後	★のりもの(遊) 永楽会(い)	★のりもの(遊) 上池三寿会(教1) 池袋mamaの会(フ)	★のりもの(遊) 元気体操(い) ボコアボコ(遊)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) みゆうみゆう(い・教2)			

* 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。