

3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

防災の最近のお話+どんな味かな防災食！

3(土) 午後2時から3時
 豊島区防災課職員による最近の防災のお話と防災食の試食会
 ◎ご家族みんなでお気軽どうぞ！

★美香先生の親子でダンス

14(水)
 午後2時から3時
 対象：幼児(2歳程度から)と付添
 講師：岡田美香氏



レッツ!! ガーデニング

28(水) 午後2時から *雨天中止
 申込み：受付中
 ◎当館玄関前にて行います。

区民ひろば上池袋
 運営協議会主催

★親子トミック

7(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

◎お知らせ

地域区民ひろば
 利用者アンケート
 調査結果を窓口に出してあります。
 ご覧ください。

★ベビーマッサージ

15(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：2/22日(木)から先着
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物

◆元気体操 30年度 新規参加者募集!

実施日：毎月第2火曜日(10月のみ第2・第5火曜日)
 午後1時30分から3時
 対象：65歳以上の方(豊島区民の方優先)
 講師：木下美恵子氏(作業療法士)
 定員：先着30名 申込み：3月2日(金)より
 持ち物：バスタオル、飲み物

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	乗用玩具、三輪車、補助付自転車などで遊べます。
★ぷくぷくタイム	2、16(金) 11時から	2日「お誕生日会」・16日「お祝い会」
★ベビータ임	8、22(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	9(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。
★あそんで相談	9(金) 10時から11時30分	「西部子ども家庭支援センター」による出張子育て相談です。

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。)

◆いきいき麻雀	1、6、8、13、15、20、22、27 <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	1(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	2(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	2、9、16、23(金) 1時15分から4時15分	1:15に抽選、その後で体操します。
◆室内ゲートボール	5、12、19、26(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!
うたってみんよう	8(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	9(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
気軽にコーラス、優雅な休日	11(日) 1時30分から2時30分	一緒に歌声を響かせましょう。講師：「おとみっく」 参加費：500円
◆元気体操	13(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
たのしいコラージュ	15(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	16(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)	16(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
◆歌のひろば	22(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	23(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
楽しい絵手紙	25(日) 1時30分から	全3回のうちの3回目(申込者のみ) 講師：矢島みつよ氏
上池シネマ	27(火) 1時30分から	「自転車泥棒」 イタリア映画(1948年)(88分)
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

8(木) 11時から11時30分
 14(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】3月26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3月のカレンダー



※2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	
午前	【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 (ロ)：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			4月分貸室 申込み 3/1 (木) 9時15分		貸室抽選 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)	
午後						カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) 柳会(い)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1) 防災講座(い) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	
日にち	4	5	6	7	8	9	10	
午前	★のりもの(遊)	池本親子体操クラブ(遊) Skyクラブ(い)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会(い) ★親子リトミック(遊) 天狗道場(教1)	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) 暮らしのなんでも相談 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) あそんで相談	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(ロ) ★のりもの(遊) レイピカケ(い)	ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(い) 上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	うたってみんよう(区) ★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 柳会(い)	
日にち	11	12	13	14	15	16	17	
午前	★のりもの(遊)	池本親子体操クラブ(遊) Skyクラブ(い) きらきらカフェ(教1)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操(遊) 天狗道場(教1) 暮らしのなんでも相談	いきいき麻雀(教1) ★ベビーマッサージ(子) ★のりもの(遊) 舞楽会(い)	唱歌・童謡の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)	
午後	気軽にコーラス 優雅な休日(い) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	★ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1)	元気体操(い・教2) ポコアポコ(遊)	きんぎょサロン(区) ★美香先生の 親子でダンス(遊) みゆうみゆう(い) 自彊術上池教室(フ)	たのしいコーラージュ(い) ★のりもの(遊) 永楽会(教1)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) デッサン教室(区) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) ニューソング(い)	
日にち	18	19	20	21	22	23	24	
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) 安全安心パトロール(区) ★のりもの(遊)	休館日		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) ★のりもの(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池桜会(教1)
午後	★のりもの(遊)	★ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	ポコアポコ(遊) エアロビクローバー(い) レイピカケ(教1)	春分の日		歌のひろば(い) ★のりもの(遊) 永楽会(教1)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い)
日にち	25	26	27	28	29	30	31	
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会(い) ★のりもの(遊) 天狗道場(教1)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)	
午後	楽しい絵手紙(い) ★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	★ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) KID's日本舞踊(い)	上池シネマ(い) ポコアポコ(遊)	レッツ!!ガーデニング きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い・教2) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 東京保健生活 協同組合(い)	★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。