

4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

緑のカーテン講習会

18(水) 2時から3時30分
 ゴーヤ作りの講義と実演
 講師：永瀬隆行氏 定員：先着30名
 申し込み：3月28日(水)
 電話での申し込み可
 ◎ゴーヤの苗のプレゼントあります。



★親子トミック

18(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

★ベビービクス

19(木) 11時30分から12時15分
 対象：2か月位から8か月位
 講師：キム ギョンスク氏
 定員：20組
 申し込み：1月25日(木)から先着順
 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物
 動きやすい服装

★ぷくぷくタイム

20(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。
 申込みは不要です

安全・安心パトロール

20(金) 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
 ◎どなたでもお気軽にご参加ください



始まります!!

楽しい絵手紙

5/14 6/11 7/9(月)(全3回)

1時30分から3時30分
 講師：矢島 みつよ氏
 材料費：500円(3回分)
 定員：15名
 申込み：4月18日(水)から
 ◎はじめての方大歓迎!



参加者募集中

囲碁・将棋 (館主催事業)

原則 毎日 1時00分から4時45分
 初心者大歓迎!! 対局を楽しみましょう



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。
★ベビータイム	12. 26(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	13. 27(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	2. 9. 16. 23(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	3. 5. 10. 12. 17. 19. 24. 26 <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	5(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	6(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	6. 13. 20. 27(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。
◇元気体操	10(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
うたってみんなよう	12(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	13(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	19(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	20(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)	20(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	24(火) 1時30分から	「望郷」 出演：ジャン・ギャバン フランス映画(1937年)(94分)
◇歌のひろば	26(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	27(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	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

11(水) 2時から4時
 27(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。

【廃食用油回収のお知らせ】4月23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4月のカレンダー



※3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	7	
午前	★のりもの(遊)	貸室抽選 ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 天狗道場(教1)	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) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池雀会(教1)	
午後	★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊) レイピカケ(い) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) エアロビクローバー(い)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) 柳会(い)	★のりもの(遊) カラオケタイム(い)	★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	
日にち	8	9	10	11	12	13	14	
午前	★のりもの(遊) Skyクラブ(い)	★のりもの(遊)	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) 暮らしのなんでも相談	いきいき麻雀(教1) ★ベビータイム(子) 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)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)	
午後	★のりもの(遊) ニューソング(い)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊)	元気体操(い) ポコアポコ(遊)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) うたってみんなよう(区) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) カラオケタイム(い)	★のりもの(遊) 柳会(い)	
日にち	15	16	17	18	19	20	21	
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) ★ベビーピクス(子) プリティクラブ(遊) 舞楽会(い)	唱歌・童謡の会(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) レイピカケ(い) 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) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) 緑のカーテン 講習会(い) ★のりもの(遊) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) たのしいコーラージュ(い) 永楽会(教1) きらきらカフェ(区)	★のりもの(遊) カラオケタイム(い) デッサン教室(区)	★のりもの(遊) 柳会(い)	
日にち	22	23	24	25	26	27	28	
午前	★のりもの(遊)	★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) 骨盤体操(遊)	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) 暮らしのなんでも相談	上池袋キッズGYM(遊) 上池桜会(教1)	
午後	★のりもの(遊) エヌツークラブ(教1)	ゲートボール(口) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池シネマ(い) ポコアポコ(遊)	★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) 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) 歌のひろば(い) 永楽会(教1)	★のりもの(遊) カラオケタイム(い)	★のりもの(遊)	
日にち	29	30						
午前	★のりもの(遊)	休館日 振替休日	【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				5月分貸室 申込み 4/2(月) 9時15分	
午後	★のりもの(遊)							