

11月の区民ひろば上池袋

住所：豊島区上池袋3-13-5
TEL：3576-6916
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

★ぶくぶくタイム
金曜日11時から

2ピアノ/
ミニコンサート

16お誕生日会
「りぶりんとしま」
のおおはなし会

◎1歳から参加できます。
申込みは不要です。

運営協議会主催

第11回上池袋ひろばまつり

11(日)1時から3時30分

「池袋第一小学校太鼓クラブ」による
オープニング演奏・子どもおとなも
楽しめるゲームコーナー・

食べ物コーナーなど

◎お待ちしております！



★ベビービクス

15(木)11時30分から12時15分

対象：2ヵ月から8ヵ月位の
赤ちゃんと保護者の方

申込み：10/25(木)から先着

講師：キム ギョンスク 氏

定員：20組

持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物

◎動きやすい服装

運営協議会いきいき部会
主催

認知症サポーター 養成講座

21(水)1時30分から

申込み：10/20(土)から

定員：20名

講師：小松尚武氏

◎高齢者福祉課

シニア男女

無料

わくわくお洒落講座

24(土)10時から12時
お洒落講座を受け冬のファッション
ショーを先取りしましょう

定員：20名

申込み：10月25日(木)から

かみしばい

～みんなあつまれ～

25(日)11時から

出演：JAMESの紙芝居

「こんにちは」他

◇どなたでもどうぞ

「干支の押し絵 亥」



29(木)1時30分から

材料費：860円(1セット)

持ち物：はさみ・空き箱・ボンド

手拭きタオル

申込み：11月2日(金)から

締切日：11月15日(木)まで

来月の予定

運営協議会活動部会主催

夏輝レオン先生のステージダンス教室

12/6、20(木)1時30分から3時

「新春の集い」1/11(金)で発表しましょう

講師：夏樹レオン氏

対象：大人 定員15名 2回参加できる方

申込み：11/5月から

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	7、21(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	8、22(木)11時から11時30分	0歳児集まれ！22日は1歳のお誕生会をします。
★のびのびランド	9(金)10時から11時45分	遊戯室のこうざ台・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。)

◇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(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
◇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！池一小2年生と交流します。講師：小俣淳子氏
楽しい絵手紙	12(月)1時30分から	全3回のうち2回目(申込者のみ) 講師：矢島みつよ氏
◇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
◇安全・安心パトロール	20(火)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
◇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
上池シネマ	27(火)1時30分から	「三丁目の夕日(3)」 出演：吉岡 秀隆・堤 真一 他(1964年)(140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(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

2(金)11時から11時30分
21(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】11月26日(月)9時から12時30分(毎月第4日曜日)【当館玄関前にて実施】

2018年11月のカレンダー

※10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)：区民集会所 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			12月分貸室 申込み 11/1(木) 9時15分 (区)		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) 舞学会(い)	ほほえみクラブ(い) ★ぶくぶくタイム(遊) 喜らしのなんでも相	休館日
午後						★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	
日にち	4	5	6	7	8	9	10	
午前	★のりものサンデー(遊)	★のりもの(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) プリティクラブ(遊) 舞学会(い)	交流リフレッシュ 体操(い) ★のびのびランド(遊) 池一小2年生ひろば 交流(区)	ひろばまつり準備	
午後	★のりものサンデー(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) レイピカケ(い) 上池三寿会(教1)	ポコアポコ(遊) 柳会(い) エアロビクローバー(教1)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) ニューソング(い) 自彊術上池教室(フ)	うたってみんなよう(区) ★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	ひろばまつり準備	
日にち	11	12	13	14	15	16	17	
午前	ひろばまつり準備	上池袋親子体操(遊) きらきらカフェ(教1)	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) ★ベビーピクス(子) プリティクラブ(遊) 舞学会(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	ひろばまつり 	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) 楽しい絵手紙(い)	元気体操(い) ポコアポコ(遊)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1) 自彊術上池教室(フ)	たのしいコラージュ(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)	★のりもの(遊) 柳会(い)	
日にち	18	19	20	21	22	23	24	
午前	★のりもの(遊)	上池袋親子体操(遊) Skyクラブ(い)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊) 安全安心パトロール(区)	★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) ★のりもの(遊) 舞学会(い)	休館日	わくわくお洒落 講座(い)(区) 上池袋キッズGYM(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(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)	きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) 認知症サポーター 養成講座(い) 自彊術上池教室(フ)	歌のひろば(い) ★のりもの(遊) 永楽会(教1)		★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	25	26	27	28	29	30		
午前	★かみしばい ～みんなあつまれ～ ★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) 骨盤体操(遊)	上池雀会(教1) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)		
午後	気軽にコーラス(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) 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)	きんぎょサロン(区) ★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) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い) 上池三寿会(教1)		