

# 1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

## ★親子トミック

**16(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

**17(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：12/20(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

## ★ぷくぷくタイム

**18(金)**11時から  
お誕生日会  
「りびりんとフレンズ・  
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

## ★家族でリトミック

**20(日)**11時から11時45分  
対象：1歳から就学前の子どもと  
保護者の方  
申込み：12/21(金)から先着  
講師：下平 麻紀氏  
定員：20組  
◎動きやすい服装

## 新春の集い

**11(金)**10時から3時40分  
サークル・館主催事業発表  
ステージダンス・子ども  
たちの歌や踊りなどの演芸  
大会  
◎茜の里パン販売あり！



## 安全・安心パトロール

**21(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  
◎どなたでもお気軽に  
ご参加ください



## お正月だよ！上池袋 きんぎょサロに全員集合

**30日(水)**2時から4時  
わなげ、お手玉、あやとり、  
折り紙などで楽しく遊びま  
しょう  
◎どなたでもお気軽にご参加  
ください

## 節分の集い

来月の予定

**1(金)**10時30分から  
年男・年女による豆まき、  
民生児童委員混声合唱団  
「みみずく」によるコーラス 他  
◎お土産もあります！



## 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。
★ベビータイム	10、24(木)11時から11時30分	0歳児集まれ！ 24日は1歳のお誕生会をします。
★のびのびランド	25(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。)

◇ほほえみクラブ	4(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	4、18、25(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	7、21、28(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	8、10、15、17、22、24 <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	8(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	10(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
うたってみんよう	10(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
たのしいコラージュ	17(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	18(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)	18(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	22(火)1時30分から	「拝啓天皇陛下様」 出演：渥美清 他 昭和38年(99分)
◇歌のひろば	24(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	25(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	9時から12時 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

9(水)2時から4時  
25(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】1月28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】

# 2019年1月のカレンダー



※12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	
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			年末年始休館日 12月29日(土) から1月3日(木) 本年もよろしく お願いいたします 		貸室抽選(区) ほほえみクラブ(い)	上池袋キッズGYM (遊) 上池雀会 (教1)
午後		★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	6	7	8	9	10	11	12	
午前	★のりものサンデー(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)	いきいき麻雀(教1) ハンドベル(区) ★ベビータイム(子) プリティクラブ (遊) 舞楽会 (い)	新春の集い ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	
午後	★のりものサンデー(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) レイビカケ (い)	元気体操(い) ポコアポコ (遊)	喜らしのなんでも相談 きんぎょサロン(区) ★のりもの(遊) みゆうみゆう(い) 上池三寿会 (教1) 自彊術上池教室 (フ)	うたってみんよう(区) ★のりもの(遊) 新春の集い準備	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	
日にち	13	14	15	16	17	18	19	
午前	★のりもの(遊)	休館日 成人の日	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	★親子リトミック(遊)	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・宣詠の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM (遊) 上池桜会 (教1)	
午後	気軽にコーラス(い) ★のりもの(遊)		ポコアポコ (遊) エアロビクローバー(い)	きんぎょサロン(い・区) ★のりもの(遊) エヌツークラブ (教1) 自彊術上池教室 (フ)	たのしいコーラージュ(い) ★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊) デッサン教室(区)	柳会(い) ★のりもの(遊)	
日にち	20	21	22	23	24	25	26	
午前	★家族でリトミック(遊)	安全安心パトロール(区) 上池袋親子体操(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) 上池会 (い)	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)	健康太極拳(い) ★のびのびランド(遊) 喜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)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊) レイビカケ (い) 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)	歌のひろば(教1) ★のりもの(遊) 永楽会 (い)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	
日にち	27	28	29	30	31			
午前	★のりもの(遊)	上池袋親子体操(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	2月分貸室 申込み 1/4(金) 9時15分 (区)		
午後	★のりもの(遊)	ゲートボール(ロ) ★のりもの(遊)	ポコアポコ (遊) エアロビクローバー(い)	お正月だよ!上池袋 きんぎょサロンに 全員集合(い・教1) ★のりもの(遊)	節分の集い準備 ★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。