

3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 6(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

★ぷくぷくタイム

金曜日11時から
8 お誕生日会
「りぷりんとフレンズ・としま」のおはなし会
15 お祝い会
◎1歳から参加できます。
申込みは不要です

★かみしばい

～みんなあつまれ～
10(日) 11時から
出演：JAMESの紙芝居
「ゆめみこぞう」他
◇どなたでもどうぞ



★家族でベビービクス

17(日) 10時30分から11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：2/21(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



補助救援センター訓練

13(水) 9時から12時
一般利用はできません。
なお、12(火) 午後3時～
2階子育てひろばのみの利用となります。

ご協力をお願いいたします。

区民ひろば上池袋運営協議会主催
◎どなたでもお気軽にご参加ください

いきいき防災講座 23(土) 2時から3時

区防災危機管理課からのお話
どんなものがあるのかな？ 防災食

レッツ!!ガーデニング 27(水) 2時から

*雨天中止
◎当館 玄関前にて行います。



◆元気体操 31年度 参加者募集!

実施日：毎月第2火曜日
(10月は第2・第5火曜 2月は第3火曜)
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12日(火)より



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 遊戯室使用のない日 9時から3時 のりものセンター 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。
★のびのびランド	1(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。
★あそんで相談	1(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。
★ベビータイム	7、14(木) 11時から11時30分	0歳児集まれ! 14日は1歳のお誕生会をします。

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。)

健康増進カラオケ(通信) カラオケタイム	1、8、15、22(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
◇ほほえみクラブ	1(金) 10時から	軽い体操・歌・二胡とともに。講師：鹿川美代子氏
◇室内ゲートボール	4、11、18、25(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	5、7、12、14、19、26、28 <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	7(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
◇リフレッシュ体操	8(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
◇元気体操	12(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
うたってみんよう	14(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・斎藤夕子氏
◇唱歌・童謡の会	15(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)	15(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(水) 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
健康太極拳	22(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
上池シネマ	26(火) 1時30分から	「母と暮らせば」 出演：吉永小百合・二宮和也 2015年(130分)
◇歌のひろば	28(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
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。 春休み中、2階は小・中学生専用になります。

暮らしのなんでも相談

7(木) 11時から11時30分
20(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25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	31					1	2	
午前	★のりもの(遊)	【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(金) 9時15分(区)		貸室抽選(区) ほほえみクラブ(い) 上池袋キッズGYM(遊) ★のびのびランド(遊) 上池雀会(教1) あそんで相談	
午後	★のりもの(遊)					カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)	
日にち	3	4	5	6	7	8	9	
午前	★のりものサンデー(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)	★親子リトミック(遊)	いきいき麻雀(教1) ハンドベル(区) ★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) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊) 上池雀会(教1)	
午後	★のりものサンデー(遊)	★のりもの(遊) こざくら幼稚園(い・教2)	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) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊)	カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)	
日にち	10	11	12	13	14	15	16	
午前	★かみしばい ～みんなあつまれ～ ★のりもの(遊)	★のりもの(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(い)	補助救援センター 訓練(全館)	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)	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	★のりもの(遊) 気軽にコーラス(い)	★のりもの(遊) ゲートボール(ロ) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊)2時まで 補助救援センター 訓練準備(全館)	★のりもの(遊) ★きんぎょサロン(区)	★のりもの(遊) うたってみんなよう(区) 永楽会(教1)	★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)	★のりもの(遊) 柳会(い) エヌワークラブ(教1)	
日にち	17	18	19	20	21	22	23	
午前	★家族でベビー ピクス(遊)	★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	安全安心パトロール(区) ★のりもの(遊) 暮らしのなんでも相談	休館日		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)	★のりもの(遊) ゲートボール(ロ) 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)	★のりもの(遊) ★きんぎょサロン(区) みゆうみゆう(い) JOY☆クラブ(教1) 自彊術上池教室(フ)			★のりもの(遊) カラオケタイム(い) ★のりもの(遊)	いきいき防災 講座(い)(区) ★のりもの(遊)
日にち	24	25	26	27	28	29	30	
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)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊) 舞楽会(い)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) 上池桜会(教1)	
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊) ゲートボール(ロ) 上池三寿会(教1)	★のりもの(遊) 上池シネマ(い)	★のりもの(遊) レッツ!!ガーデニング ★のりもの(遊) きんぎょサロン(区) ニューソング(い) 自彊術上池教室(フ)	★のりもの(遊) ★のりもの(遊) 歌のひろば(い) ★のりもの(遊) エヌワークラブ(教1)	★のりもの(遊) 柳会(い) ★のりもの(遊) 上池三寿会(教1)	★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。