

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

★ミニミニひなまつり

2(月)11時から11時20分
お雛さまを作ります

◎0歳児から就学前の子どもと保護者の方
申込みは不要です



上池袋SHOW劇場

8(日)11時から11時40分
パントマイムやバルーンアートを披露してくれるよ！
みんな誘ってきてね♪
出演：前田 秀氏
(パントマイムアーティスト)
対象：子どもから大人までどなたでも

★おたのしみ会

11(水)11時から11時30分
パネルシアター、歌など職員からの出しものがあるかも…？
◎0歳児から就学前の子どもと保護者の方

区民ひろば上池袋運営協議会主催

レッツ!!ガーデニング

19(木)2時から
*雨天中止
◎当館 玄関前にて行います
汚れてもいい服装でご参加ください



歩き方と靴の選び方講座

～正しいウォーキングの仕方～

18(水)11時から12時

申込み：2月19日(水)から
人数：20名

シューフィッターによるウォーキングの正しい歩き方と正しい姿勢講座です
足の測定もありますのでぜひご参加ください！

高齢者
さん向け

かみしばい～みんなあつまれ～

22(日)11時から

出演：JAMESの紙芝居
「ブレーメンのおんがくたい」他

◇どなたでもどうぞ

◆元気体操 R2年度 参加者募集！

実施日：毎月第2火曜日(9月は第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：当ひろば窓口で
3月10日(火)午後1時30分より

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	4(水) 11時20分から11時50分	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。 講師：下平麻紀氏
★ベビータイム	5.12.19.26(木) 11時から11時30分	0歳児集まれ！ 12日は1歳のお誕生会をします。
★ぷくぷくタイム	6.13(金) 11時から11時30分	6日はお誕生日会、「りぶりんとフレンズ・としま」のおはなし会があります。 ◎1歳から参加できます。
★キッズシネマ	24(火) 10時30分から11時頃	対象：乳幼児 ◎作品は当日のお楽しみ！
★のびのびランド	27(金) 10時から11時45分	遊戯室のこうぎ台・すべり台・ポ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！
◇ガンキター・チャイムパーとアンサンブル	3(火) 10時30分から	演奏と歌でアンサンブルを楽しみます。 講師：井上ふじ子氏
◇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時30分にします
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	6.13.27(金) 1時15分から4時15分	1時15分に抽選、体操してからカラオケをはじめます
◇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
◇安全・安心パトロール	19(木) 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
◇楽しく脳トレ	23(月) 10時30分から	計算、音読などをして、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
上池シネマ&カフェ	24(火) 1時30分から	「いま、会いにゆきます」出演：竹内結子、中村獅童他(2004年)(118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
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階は平日3時より小・中学生優先になります。

暮らしのなんでも相談

11(水) 2時から4時
13(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。

【廃食油回収のお知らせ】3月23日(月)9時から12時30分(毎月第4月曜日 祝日の場合は翌日) 【当館玄関前にて実施】



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前	Skyクラブ (い) ★のりものサンデー(遊)	貸室抽選(区) 上池袋親子体操(遊) ★ミニミニたいむ	いきいき麻雀(教1) フネギター・チャイム パーとアンサンブル(い) ★のりもの(遊)	上池会 (教1) ★親子リミックス(遊)	いきいき麻雀(教1) ハンドベル(区) 舞楽会 (い) プリティクラブ (遊) ★ベビータイム(子)	ほほえみクラブ(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池雀会 (教1) 上池袋キッズGYM (遊)
午後	★のりものサンデー(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前	上池SHOW 劇場 (い、教2) ★のりもの(遊)	Skyクラブ (い) スクエアステップ (教1) ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	骨盤体操 (い) ★おたのしみ会 (遊)	いきいき麻雀(教1) 舞楽会 (い) プリティクラブ (遊) ★ベビータイム(子)	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談 ★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM (遊)
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	休館日	★のりもの(遊)
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)		春分の日
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前	★かみしばい ～みんなあつまれ～ ★のりもの(遊)	楽しく筋トレ(い) ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) ★のりもの(遊)	上池会 (教1) ★のりもの(遊)	いきいき麻雀(教1) 舞楽会 (い) ★のりもの(遊)	★のびのびランド(遊)	上池袋キッズGYM (遊)
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)
日にち	29	30	31	【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			
午後	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	4月分貸室 申込み 3/2(月) 9時15分(区)			