

5月の区民ひろば上池袋



区民ひろば X SDGs

住所：豊島区上池袋3-13-5
TEL：3576-6916
開始時間：午前9時から午後5時まで
休館日：祝日 年末年始

★ベビーピクス
16(木)
午前11時から11時40分
対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者
講師：キムギョンスク氏
持ち物：飲み物 ◎動きやすい服装

★ママピラティス
26日(日)
午前10時30分から11時30分
対象：子育て中のママ(子連れも可、保育なし)
講師：キ塚知美氏
場所：1階いきいき
◎動きやすい服装、水分補給の飲み物

★ベビーマッサージ
30日(木)
午前10時30分から11時15分
対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者
講師：田中淳子氏
持物：バスタオル、
オイルをお持ちの方はお持ちください

緑のカーテン講習会
16(木) 午後1時30分から2時30分
対象：どなたでも
申込：4月25日(木)から(電話可)
定員：先着20人
内容：DVDにて緑のカーテンの作り方・実践
◎ゴーヤの苗のプレゼントがあります
◎植物の「たねダンゴ」作り

予告 水無月祭 6月20日(木)
午前10時30分から午後3時30分
当ひろばの利用者の皆さんが日頃の成果を発表致します。
近隣の保育園の園児も参加してくれます。

★子ども用品リユース会
29(水)
① 優先入場(品物提供者) 午前10時30分から11時
② 一般入場 午前11時05分から11時40分
※子ども服、おもちゃ、小物など
※不要になった子ども服や玩具などありましたらお持ちください。受付けています。
※ぬいぐるみはお受けできません
場所：上池袋三丁目第3児童遊園
雨天の場合は遊戯室にて

水無月祭抽選会
5月30日(木)午前10時
くじを引いてカラオケの順番を決めます
◎詳細はひろばにお問い合わせください

カラオケの出演者募集!

ピアッザ はじめました!
区民ひろばからの情報を発信します
ダウンロードはこちらから

2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ ベビータイム	2(木)10時30分から11時 2日はハーフバースデー 申込受付中	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。 2日のハーフバースデーでは、生後6ヶ月のお友達の祝いを行います。
	★ベビー木育	9, 23(木)10時30分から11時 申込受付中	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう。ママ達のしゃべり場です。
	★ぶくぶくタイム	10, 17(金)午前10時30分から11時 10日は誕生会 申込受付中	1歳からのプログラムです。10日は誕生会があります。 誕生月でないお友達も一緒にお祝いしましょう。
	★体育遊び	21(火)10時30分から11時30分 申込受付中	対象：1歳以上の未就学児のお子様と保護者 講師：藤井芳子氏 持物：飲み物 申込受付中
予約不要	★のびのびランド	8(水)午前10時から11時45分	遊戯室ですべり台・トランポリン・飛び石等で楽しく遊べます。 乗り物も乗れます。
	★プラレールの日	5, 19(日)午前10時から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者 自由にプラレールで遊べます。
	★電車ごっこ	25(土)26(日)午前10時から11時45分	トンネル・駅・鉄橋・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	25(土)26(日)電車ごっこ終了から午後4時45分	自転車やコンビカーで遊べます。

1階「いきいきひろば」主なプログラム(◇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。)

◇ザ☆としまる体操	8, 22(水)午前10時から11時	豊島区推奨の体操です。申込みは不要です。
◇リフレッシュ体操	10(金)午前10時から11時	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
◇健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	10, 24(金)午後1時30分から	定員：各日15人 申込：2日(火)から先着順(電話可) 2両日申し込みます。 当日は午後1時30分に抽選、体操してから始まります。1人2曲です。
◇楽しく脳トレ	13(月)、24(金)午前10時から11時	計算、音読などで、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇元気体操	14(火)午後1時30分から3時	登録者のみです。講師：作業療法士 木下 美恵子氏
◇唱歌・童謡の会	17(金)午前10時から11時	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)	17(金)午後1時30分から3時30分	色をぬってストレス解消しましょう。
◇室内ゲートボール	20(月)午後1時30分から3時30分	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ!
◇歌のひろば	23(木)午後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
◇ボールペンで書く美文字教室	27(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに。
モルックを楽しもう	28日(火)午後1時30分から3時30分まで	どなたでも、モルックを体験してみませんか。持物：飲み物
囲碁・将棋	月曜、木曜は教2にて午後1時05分から4時30分	対局を楽しみましょう。月、木以外はロビーにて対局できます。
卓球タイム	月曜火曜は午前9時15分から12時 木曜日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分まで	利用できる曜日が変わりました。月曜日の午前中は初心者優先日になっています。 2階は小・中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	16(木)午前11時から11時40分 27(月)午前10時から11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】5月27日(月)午前9時から午後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
午前	6月分 貸室申込み 1日(水) 9時15分 から(区)	【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 (多)：多目的室 (教2)：教養娯楽室2 (区)：区民集会所 (ロ)：ロビー (フ)：フリールーム 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 🚗のマークがある時は、遊戯室で 乗り物に乗れます		貸室抽選(区) ひろばカフェ 上池ヨーガ(い)	ラベンダース(い) ★ベビータイム ハーフバースデー(チ)	休館日	休館日
午後				🚗 きんぎょサロン(区) ひろばカフェ スクエアステップ(い) 自彊術上池教室(教1) 🚗		🚗 憲法記念日	🚗 みどりの日
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前	★ブラレールの日(フ)	休館日	永楽会(い)	ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ ★のびのびランド(遊)		リフレッシュ体操(遊)	上池卓球クラブ(教1)
午後	★ブラレールの日(フ)	振替休日	スクエアステップ(い)	🚗 きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	上池袋キッズGYM(遊)
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前		楽しく脳トレ(い) 永楽会(い)		ひろばカフェ 上池ヨーガ(い)	暮らしのなんでも相談	唱歌・宣闘の会(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊)	元気体操(い) 卓球SKクラブ(教1)	🚗 きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 上池三寿会(教1) 自彊術上池教室(い)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊)
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前	★ブラレールの日(フ)	SKYクラブ(い)	きんぎょひろば上池袋 総会準備(い教1)	ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ 上池会(教1)		楽しく脳トレ(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後	★ブラレールの日(フ)	ゲートボール(い) 高年齢出張相談 ひまわり(教1)	NPO法人きんぎょ ひろば上池袋総会 (い)	🚗 きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	★電車ごっこ(遊) 柳会(い) ★のりものプラス(遊)
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前	★ママピラティス(い) ★電車ごっこ(遊)	ポールペンで書く美 文字教室(い) 暮らしのなんでも相談		ひろばカフェ	水無月祭抽選会 (い)	永楽会(い)	
午後	★のりものプラス(遊)	親子たいそう教室(遊)	モルックを楽しもう (い)	🚗 きんぎょサロン(区) ひろばカフェ スクエアステップ(い)	★子ども用品 リユース会(公) ★ベビーマッサージ(遊)	上池卓球クラブ(教1)	