

11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

今年も開催！

みんなの区民ひろばフェス

11月2日(土)10時～16時
つなぐつながるひろばのWA！
オープニングセレモニー、
歌、トークショー、
ワークショップなど

場所：Hareza池袋(harevutai,パーク
プラザ)、イク・サンパーク

「つなぐ・つながる・ひろばのWA！」

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(金)～12月28日(土)すべての
区民ひろばでスタンプラリーを開催しま
す。スタンプを押して

景品をもらおう！！



第15回 上池袋ひろばまつり

17(日)午後1時から3時30分

- 下町ケーナ同好会によるオープニング演奏
- フランクフルト、チョコバナナ、ポップコーン、
ソースせんべい など食べ物コーナー
- 子どももおとなも楽しめるゲームコーナー
- 手づくりコーナー

お願い おみやげを入れる袋をお持ち下さい

★自転車でのご来場はできません★

「スマイルタイム」

毎月、楽しいことにチャレンジして 笑顔で過ごしましょう！

クラフトテープで「まりづくり」

29(金)午前10時から11時30分

- 対象：どなたでも 申込：受付中（電話可）
定員：10名
持ち物：せんたくばさみ6コ 飲み物

★冬の健康について

7(木) 午前10時30分～11時30分

- 対象：未就学までの親子
講師：池袋第一保育園 看護師
定員：10組 受付中（電話可）
内容：①乳幼児スキンケア②感染について

★ハイハイ&あんよ競争

14(木) 午前10時30分から11時 あんよ11時

- 対象：ハイハイ・あんよのお子様と保護者
定員：ハイハイ20組・あんよ10組 受付中（電話可）
持ち物：お気に入りの玩具など

★ベビーピクス

21(木)午前11時から11時40分

- 対象：3ヶ月から7ヶ月までのお子様と保護者
講師：キム ギョンスク氏
定員：15組 受付中（電話可）
◎動きやすい服装 飲み物

★ベビーマッサージ

28(木)午前10時30分から11時15分

- 対象：2ヶ月から這い這いの8ヶ月くらい
のお子様と保護者
講師：田中淳子氏
定員：10組 受付中（電話可）
持ち物：バスタオル ◎ベビーオイルのある方は
お持ち下さい。

2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ベビータイトム	7,21(木)午前10時30分から11時	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。7日は「冬の健康について」の読 21日はハーフバースデー
	★ベビー木育	14(木)午前10時30分から11時	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう。
	★ぶくぶくタイム	8、15(金)午前10時30分から11時 8日はお誕生会をします。	1歳からのプログラムです。お誕生会をします。 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	19(火)①午前10時30分から11時 ②午前11時05分から11時35分	講師：藤井芳子氏 持ち物：飲み物 マットやボールなどで体を動かして遊びます。 ①8ヶ月から1歳6ヶ月までのお子様と保護者 ②1歳7ヶ月から未就学のお子様と保護者
予約不要	★のびのびランド	1(金)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	3、10(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、小学3年生までの子どもが自由にプラレールで 遊べます。混雑時はお待ちいただく事もあります。
	★電車ごっこ	30(土)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	30(土)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。)

◇リフレッシュ体操	8(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	8、22(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：11月5日(火) 先着順(電話可) 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	11(月)、22(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	12(火) 午後1時30分から 3時	登録者のみ講師：作業療法士 木下美恵子氏
◇ザ☆としまる体操	13、27(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇唱歌・童謡の会	15(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)	15(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	18(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！
◇モルックを楽しもう	19(火)午後1時30分から3時30分	どなたでも、モルックを体験してみませんか。持ち物：飲み物
◇ボールペンで書く 美文字教室	25(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに
◇きんぎょでポッチャ	26(火)午後1時30分から	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。事前申込みなし どなたでも
◇歌のひろば	28(木)午後1時30分から2時30分	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
◇スマイルタイム	29(金)午前10時から11時30分	毎月取り組むことが違います。今月は『クラフトテープで「まりづくり」』です。
◇囲碁・将棋	毎日午後1時05分から4時30分	ご自由に教2で 対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は、教2の部屋は 使えない時もあります。
◇卓球タイム	月、火曜は午前9時15分から12時 木、日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分	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	7(木)午前10時30分から11時30分 8(金)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。

【廃食用油回収のお知らせ】11月25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						1	2	
日	【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		12月分貸室申込み 1日(金) 9時15分(区)  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		ひろばカフェ 毎週水曜日 10時～15時 スマホ・タブレット講座、個別相談ができるカフェです。 問ワーカーズコープ ひろばカフェ担当 ☎080-7858-0043		貸室抽選(区) ★のびのびランド(遊) 卓球SKクラブ(教1)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊) 柳会(い)
午前								
午後								
日	3	4	5	6	7	8	9	
日								
午前	★プラレールの日(フ)	休館日		しなやか生活のための尿失禁対策講座 2回目(い) ひろばカフェ	ラベンダース(い) 暮らしのなんでも相談 ★冬の健康について(遊)	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(多) 誕生会	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)	
午後	★プラレールの日(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)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い) 上池三寿会(教1)	上池袋キッズGYM(遊) くまの子(い)
日	10	11	12	13	14	15	16	
日								
午前	★プラレールの日(フ)	楽しく脳トレ(い) 親子たいそう(遊)		ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ	永楽会(い) ★ハイハイ&あんよ競争(遊)	唱歌・重囃の会(い) 上池卓球クラブ(教1) ★ぶくぶくタイム(遊)		
午後	★プラレールの日(フ)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	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 自彊術上池教室(い)	扇徳和会(い)	デッサン教室(い)	上池袋ひろば まつり準備のため 午後は1・2F使用 できません。	
日	17	18	19	20	21	22	23	
日								
午前	第15回 上池袋ひろばまつり(1・2F) 	親子たいそう(遊)	★体育あそび(遊)	ひろばカフェ 上池袋ヨーガ(い)	★ベビータイム(子) ハーフバースデー ★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	楽しく脳トレ(い)	休館日	
午後		ゲートボール(い) 高齢者出張相談 スクエアステップ(教1)	モルックを楽しもう(い)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)		勤労感謝の日
日	24	25	26	27	28	29	30	
日								
午前		ポールペンで書く美文字教室(い)	若返り体操(い)	ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ	永楽会(い) ★ベビーマッサージ(遊)	スマイルタイム クラフトテープで「まりづくり」(い)	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)	
午後	上池袋キッズGYM(遊)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	きんぎょでポッチャ(い) 卓球SKクラブ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	歌のひろば(い)	スクエアステップ(い)	柳会(い) ★のりものプラス(遊)	