



令和6年度 第16回 いけほんまつり

主催：NPO法人池本ひろば

30日(土) 13:30~15:30 受付終了 15:00 (ゲーム券含)

1階

- ・抽選会~おたのしみ~
- ・池袋警察署 ・いけよんの郷
- ・社会福祉協議会CSW etc.
- ・AED講習会
- ・販売(有料)

2階

- ・さかなつり
- ・プラバン工作
- ・AED講習

3階

- ・くじ引き ・輪なげ
- ・ストラックアウト
- ・ポーリング

ゲーム券で各ブースをめぐって参加賞をもらおう！

どなたでも (^^)

和サロン

~自然の材料で X'mas飾りを作ろう~

25日(月) 14:00~15:00

定員:10名 65歳以上 無料
申込み:15日(金)~先着順

リズムっちゃおー!

16日(土) 10:30~11:15

対象:0歳から未就学児とその保護者
進行:音楽健康指導士&スタッフ
定員:5組程度 申込み:随時受付
親子でカラオケDAMの画面を見ながら動物のまねをしたりダンスをしたりしてリズム感を養います・カラオケコーナーもあります!
ジャンボリミツキー・ベビーシャークもみんなで歌ってダンスしましょう~♪

いつでも気軽にできる

はじめてのスローエアロビク

28日(木) 10:00~11:00

講師:小布施由恵氏
65歳以上 定員:30名程度
申込み:18日(月)~
詳しくはポスターで

防災講座

絶対知っておくべき!

大切なお話をします

1日(金) 13:30~15:00

講演会:災害時の医療体制について
講師:豊島区医師会会長 土屋医院院長 土屋淳郎先生
防災食試食・おみやげ有り
どなたでも(豊島区民の方)
申込み:22日(火)~
電話・窓口にて受付
定員:30名程度

交流プログラム(どなたでも)

スマートフォン相談室 11日(月) 14:00~16:00

歌って元気!	20日(水)	13:30~14:30	カラオケに合わせて皆で歌いましょう ★申込不要
みんなで卓球	6・13・20・27日(水) 7・14・21・28日(木)	10:00~ 13:30~	★申込:参加したい日の前日まで ※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
お昼の体操	平日(月~金)	13:00~13:20	ラジオ体操第1・第2・その他で体力を維持しましょう ★申込不要

いきいきプログラム(65歳以上対象)

★1階いきいきひろばにフレイル測定器を設置しています。脳、血管年齢・運動能力・体組成の測定ができます。詳しくは職員におたずねください

ひまわり倶楽部	8日(金)	14:00~15:00	脳トレゲームやぬり絵など ★申込不要
うたレク体操	22日(金)	13:30~14:30	音楽に合わせてお口や身体の体操をしましょう ★申込不要
おいでよモルック	14日(木)	10:00~11:00	モルックで対戦して体を動かしましょう ★申込:11/3(日)~先着10名
Let's 脳トレ	11・18・25日(月)	10:00~16:00	脳トレ問題を解く 25日は季節のカレンダーづくり ★申込不要

子育てプログラム(乳幼児と保護者対象)

★ランチタイム・おやつタイムの利用ができます 裏面をご確認ください
★ちびっこタイムに参加すると5回ごとにプレゼントがあります

ベビーマッサージ	13日(水)	①10:30~10:50 ②11:05~11:25	① 2~5ヶ月のお子さんと保護者8組 ★申込:3日(日)~電話可 講師:近藤容子氏 ② 5~10ヶ月のお子さんと保護者5組 参加のお子さんは身長・体重が測定できます
Happyバースデー	26日(火)	10:30~11:15	・誕生会・読み聞かせ ※11月生まれとR6・5月生まれ(ハーフBD)のお子さんは事前にお知らせください
わくわくアスレチック のりものぶんぶん	実施日については、 裏面をご参照ください	9:30~16:00	トランポリン、すべり台など身体を使って楽しく遊べます ★申込不要 コンビカー・三輪車・補助付き自転車などで遊べます ★申込不要
ちびっこタイム	月~金	11:30~11:40	体操や手遊びなど親子で楽しみましょう(事業によって実施できない場合もあり) ★申込不要
子育てサロンびよびよ	8日(金)	10:30~11:30	対象:プレママ、0~3歳児の親子 誕生月のお子さんにはプレゼントがあります ★申込不要 主催:池袋西地区民生委員児童委員協議会

出前相談

※当日の時間内にご来館ください。また、下記の日時以外でも対応できる場合がございます。お気軽にひろば窓口へご相談ください

いけよん出前相談(どなたでも) 1日(金) 14:30~15:30 介護サービスについてや近所に気になる高齢者がいる または家族からの相談など【いけよんの郷】	CSW暮らしの何でも相談会(どなたでも) 26日(火) 15:00~16:00 暮らしの心配事など、なんでも相談できます 社会福祉協議会CSW 03(6864)2930
--	---

みんなの区民ひろばフェス

11月2日(土) 10時~16時 今年も開催!
場所:ハレザ池袋(harevutai, パークプラザ)
イクエ・サンパーク、つなぐつながるひろばのNA! 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、マルシェなど盛りだくさん!

お知らせとお願い
・水分補給の飲料は各自おもちください・小型家電・乾電池の回収をしています
・車いすの短期貸出しをしています・安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いします
・定員制の事業は豊島区の方が優先です
区外の方は申込開始日の5日後からの受付となります

豊島区池袋本町3-9-4

☎ 03(3986)0041【1階 いきいきひろば】
☎ 03(5956)2601【2階 子育てひろば】
FAX 03(5956)2602【1・2階 共通】

12月の部屋貸出し抽選会 11月1日(金) 9:30~

令和6年

区民ひろば池袋本町11月カレンダー

開館時間:9時~17時

休館日:祝日・年末年始

〈部屋利用状況 10/15現在〉



区民ひろば池袋本町
(NPO法人池本ひろば)

電話:3986-0041

:5956-2601

FAX:5956-2602

	日	月	火	水	木	金	土	
						☺ 1	2	
午前	【マーク説明】 ★...ひろば主催事業 ☀...お昼の体操 ☺...ちびっこタイム ◎...出前事業 無印...団体貸出		「つなぐ・つながる・ひろばのWA!」 ひろばをめぐるスタンプポン! 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!!		【子育てひろば2階】 ランチタイム 月~金 12:10~12:40 おやつタイム 月~金 15:00~15:30 利用希望の方は窓口にお声かけください		★貸室抽選会 すずめの会	のびのび体操
午後							★防災講座 iloinenモルック ◎いけよん 出前相談 親子リトミック	★のりもの 宮元互楽会
	3 文化の日	4	☺ 5 ☀	☺ 6 ☀	☺ 7 ☀	☺ 8 ☀	9	
午前	★のりもの	休館日 振替休日	やまびこの会 ★のりもの	宮元互楽会 かわせみの会 ★みんなで卓球	千歳会輪なげ 皆楽来幸楽会 卓球クラブR	リズム会 すずめの会 ◎子育てサロン ぴよぴよ	カラオケサークル花 土筆会 ★アスレチック	
午後	ロッキー(2) 道路問題を考える会 コスモスの会 ★のりもの		かすみ草 木蘭の会 ★のりもの	男のカラオケ 平和の会 池本卓球クラブ	かすみ草 幸楽会カラオケ イチゴクラブ ★みんなで卓球	★ひまわり倶楽部	民生としまる体操 ★アスレチック	
	10	☺ 11 ☀	☺ 12 ☀	☺ 13 ☀	☺ 14 ☀	☺ 15 ☀	16	
午前	のびのび体操 ★アスレチック	★Let's脳トレ 彬の会 ★アスレチック	皆楽来幸楽会 ★アスレチック	本町友の会 ★ベビーマッサージ ★みんなで卓球	★おいでよ モルック マシュマロ フラワークラブ	宮元互楽会 かわせみの会 すずめの会 アヴィニヨンの会	★リズムっちゃおー! ★のりもの	
午後	ロッキー(2) コスモスの会 ★アスレチック	★Let's脳トレ ◎スマホ講座 カラオケサークル花 平和の会 ★アスレチック	かすみ草 木蘭の会 ★アスレチック	さつき会 卓球クラブR	かすみ草 リフレッシュヨガ ★みんなで卓球	iloinenモルック 虹の会 親子リトミック	男のカラオケ 土筆会 ★のりもの	
	17	☺ 18 ☀	☺ 19 ☀	☺ 20 ☀	☺ 21 ☀	☺ 22 ☀	23	
午前	おたすけクラブ ★のりもの	★Let's脳トレ 彬の会 ★のりもの	皆楽来幸楽会 ★のりもの	ロッキー(2) 描きつばた ★みんなで卓球	千歳会輪なげ 池本卓球クラブ	リズム会 すずめの会 アヴィニヨンの会	休館日 勤労感謝の日	
午後	おたすけクラブ コスモスの会 ★のりもの	★Let's脳トレ カラオケサークル花 平和の会 ★のりもの	かすみ草 幸楽会カラオケ ★のりもの	★歌って元気! フラワークラブ	かすみ草 やまびこの会 イチゴクラブ ★みんなで卓球	★うたレク体操 しあわせちぎり絵 親子リトミック		
	24	☺ 25 ☀	26	☺ 27 ☀	☺ 28 ☀	29	30	
午前	千歳会コーラス ★アスレチック	★Let's脳トレ 池袋本町二丁目寿会 彬の会 ★アスレチック	男のカラオケ ★Happy パースデー ★アスレチック	皆楽来幸楽会 ★みんなで卓球	★スローエアロビック マシュマロ 卓球クラブR	いけほんまつり 準備 一般利用は出来ません	いけほん まつり 13:30~15:30 (午前は準備) 一般利用は出来ません	
午後	宮元互楽会民謡会 コスモスの会 ★アスレチック	★Let's脳トレ ★和サロン さつき会 平和の会 ★アスレチック	★いきいき体操 かすみ草 ◎暮らしの何でも相談 ★アスレチック	宮元互楽会民謡会 池本卓球クラブ	★みんなで卓球			